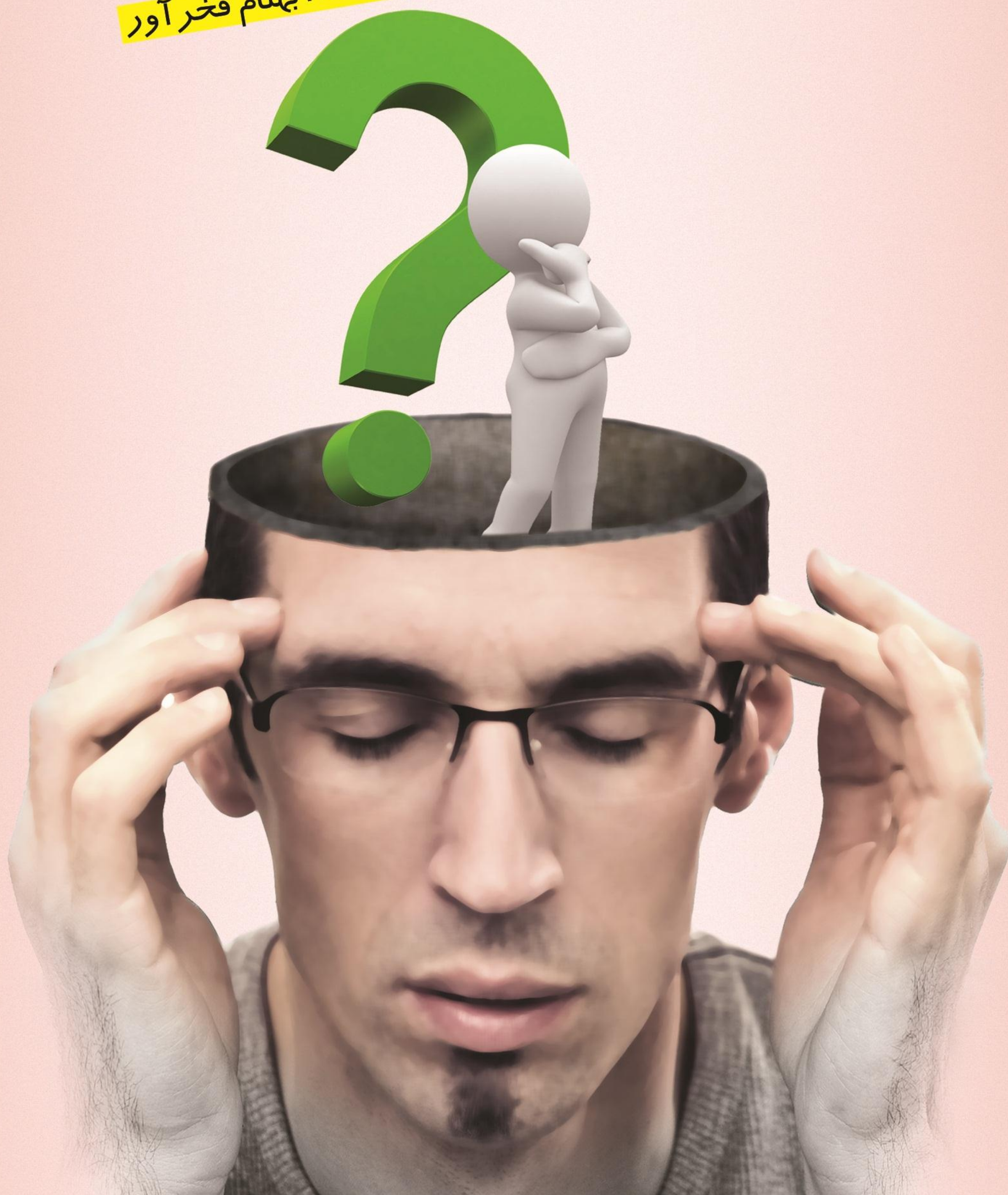
راه‌های تقویت حافظه

نویسنده : بهنام فخرآور



بسم الله الرحمن الرحیم

راه های تقویت حافظه

نویسنده:

بهنام فخرآور

فهرست مطالب

موضوع — **صفحه**

پیشگفتار

حافظه نعمتی است که خداوند آن را به تمامی موجودات به نحوی داده است. مثلا در حیوانات، فیل از حافظه ای بسیار قوی برخوردار است. به طوری که برای تمام جانور شناسان شناخته شده، شاید هم از اتفاقهایی که در این مورد افتاده آگاه باشید مثل حمله فیلی به کسی به خاطر این که آن شخص با فیل در چند سال گذشته برخورد بدی و یا عکس العمل های دیگری داشته است.

ولی آنچه مهم و ثابت شده این است که حافظه انسان از دیگر حافظه ها قوی تر و متمایزتر می باشد و به صورتی است که کسی نمی تواند بعد ۶۰ یا۷۰ سال گذشت سن بگوید حافظه ام پر شده و یا دیگر قادر به حفظ کردن نمی باشم، شاید از نظر ضریب هوشی پایین آمده باشند.

هوش هم یک نعمت خدادادی است که هم در حیوانات وجود دارد و هم در انسانها. مثلا باهوش ترین حیوانات دریایی دلفین می باشد و حیوانات باهوش زمینی هم: اسب، سگ، کبوتر و... می باشند.

اما آنچه روشن است وجود هوش بسیار زیاد در انسانهاست. البته هر چه انسان سنش بیشتر شود ضریب هوشی اش نسبت به قبل کمتر می شود، و هر چه ضریب هوشی کسی پایین آید موجب این می شود که دیگر

نتـواند از قوه حـافظه خـود به خوبـی استفاده کند. بنابراین کسـانی که در سنین بالا هستند و از ضعف حافظه شان رنج می برند یکی از علل آن را باید ضعیف شدن قوه هوش دانست.

نسیان یا فراموشی را هم اگر چه ضعف می دانیم ولی اگر کمی توجه داشته باشیم می بینیم که زندگی بدون فراموشی بسیار سخت و در مواردی غیر ممکن می شود. فراموش کردن اتفاقهایی که در نظر ما مصیبت هستند و یا فراموش کردن بدی دوستمان از این موارد است.

مقدمه

الحمد لله رب العالمین والصلاۀ و السلام علی محمد واله الطاهرین و اللعن علی اعداعهم اجمعین الی قیام یوم الدین.

شاید بعضی اوقات با ضعف حافظه یا بی حافظگی روبرو شده اید. مثلا می خواهید چیزی یا نام شخص و مکانی را به یاد آورید ولی نمی توانید، یا گاهی یک عملی را که هر روز آن را انجام می داده اید را در یک لحظه فراموش کنید. در این کتاب عوامل این ضعف و راه درمان آن نیز آمده. شما می توانید با مطالعه این کتاب حافظه خود را بشناسید و در تقویت آن دستورالعمل های لازم را انجام دهید تا حافظه قوی داشته باشید. در رابطه با حافظه و تقویت این قوه کتابهای بسیاری نوشته شده است. در این کتاب علاوه بر اصول یادگیری و راه های تقویت حافظه، در رابطه با احادیثی که از معصومین (علیهم السلام) و رهنمودهای ایشان روایت شده را نیز در این کتاب گنجانده ایم. و با فرمایشات ائمه کتاب را متبرک نموده ایم. علاوه بر آن سعی شده در این کتاب از زیاده گویی بپرهیزیم و بیشتر به نکات اصلی و کلیدی در این رابطه بپردازیم.

در این کتاب به راه کارها ، توصیه ها و همچنین خوردن بعضی از مواد و انجام بعضی از کارها اشاره شده که جز با تلاش وکوشش جدی فرد مورد تاثیر واقع نمی شود.

به طور کلی حافظه خوب و قوی در کسی وجود دارد که از نظر روحی روانی و همچنین از نظر جسمی مشکلی نداشته باشد. بنا براین شخصی که از ضعف حافظه رنج می برد باید این عوامل را نابود کند تا بتواند حافظه ای قوی داشته باشد. ضمنا جمع اصول یادگیری و راه های تقویت حافظه با فرمایشات معصومین (سلام الله علیهم) در یک کتاب این امکان را به خواننده می دهد که علاوه بر دستیابی به این اصول از پیرامون سخنان معصومین نیز استفاده کند. و اینکه در هر امری سخنان معصومین را در اختیار داشته باشیم و از آنها استفاده کرده و سرمشق خود قرار دهیم خود یک ویژگی است که به این کتاب بخشیده است.

کمبود مجموعه ای که این ویژگی را داشته باشد ما را وادار کرد که نیاز فطری جویندگان راه حق و به خصوص دانش آموزان و دانش جویان را برآورده سازیم. امیدواریم که مورد استفاده خوانندگان گرامی قرار گیرد. در پایان از تمام عزیزانی که ما را در این راه کمک و یاری رسانده اند تشکر و قدردانی می کنیم.

(هدیه این کتاب به روح شهدا و امام شهدا و روح مادر گرانقدرم.)

والسلام

بهنام فخرآور ۱۳۸۶/۹/۹

فصل اوّل

حافظه

انواع حافظه

آیا تا کنون از خودتان پرسیده اید که دارای چه حافظه ای هستید؟[1]
حافظه به صورت قدرتی فوق العاده در همه موجودات هستی وجود دارد. حتی در جامدات، استعدادی وجود دارد که خواص خود را حفظ می کنند و در جهت خاصی که اساس آنها بر آن استوار است حرکت می کنند. این مسئله به گونه غریزی در حیوانات آشکار است و در گیاهان نیز مشاهده می شود.

قوی ترین حافظه در انسان نهفته است ولی در همه افراد یکسان نیست. حدود ۹۹ درصد مردم از نیروی شنوایی و بینایی و لامسه و شامه و چشایی متعادل برخوردارند و حافظه هایی متوسط تا عالی دارند، اما شیوه های بهره گیری و انواع آن را نمی دانند.

حتی کهنسالان و افرادی که از کندی حافظه رنج می برند، می توانند با پشتکار و شناخت نوع حافظه خویش به بازیافت آن بپردازند. نکته عمده این است که عموما وقتی سن بالا می رود یاد گیر ی انسان بینشی تر می شود بر خلاف سنین آغازین زندگی که حافظه و یادگیری دقیق است. ولی در سنین بالا تا مطلب درک نشود و منظم در اختیار حافظه قرار نگیرد، حافظه آن را نمی تواند حفظ کند و در مواقع لزوم تحویل دهد.

---

[1] پاسخ از دکتر حسین خنیفر

زندگی دانشمندان بزرگ نشان می دهد بسیاری از آنان از روش یادگیری، یاد سپاری و بهره گیری بهینه از حافظه بهره می بردند و آن را به طریق شایسته به کار می بردند. جابربن حیان شاگرد امام صادق(علیه السلام) از امام پرسیدند: چرا انسان در پیری کم حافظه می شود؟ امام صادق(علیه السلام) فرمودند: این مسئله همگانی نیست. آنچه فراموشی می آورد به کار نینداختن نیروی یادسپاری است زیرا نیروی یادگیری چون نیروهای دیگر بدن انسان است باید به کار گرفته شود تا نیرومند شود. جوان نیز اگر حافظه خود را نشناسد و به خوبی از آن بهره نگیرد، به ضعف حافظه دچار می گردد.[۲]

تقسیم بندی کلی حافظه

در نگاه نخست حافظه ۳ نوع است: کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت. مطالبی که به حافظه کوتاه مدت سپرده می شود، معمولا تا ۲۴ ساعت ماندگاری دارند و سپس محو می شوند. مکانیزم مغز ما به صورتی است که بسیاری از محفوظات حافظه کوتاه مدت را تا زمان یاد شده نگه می دارد و سپس حذف می کند، آنچه باقی می ماند به حافظه میان مدت می رود و اگر از درجه اهمیت بالاتری برخوردار باشد مانند مشاهده یک تصادف به حافظه بلند مدت سپرده می شود.

[۲] مغز متفکر شیعه ص ۵۸۴

گاه زمان نگهداری مطالب آموخته شده از ماه و سال فراتر می رود و تمام حیات انسان را دربر می گیرد و گاهی نیز بیش از ۱۵ دقیقه در ذهن ما باقی نمی ماند، برای مثال در حفظ شماره تلفن تجربه کرده اید. چرا؟ زیرا شماره مذکور را از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل نکرده ایم. اختلالات حافظه آدمی به حافظه بلند مدتش بستگی دارد و ظرفیت این حافظه نیز نا محدود است یعنی متخصصان برای آن حدی معیّن نکرده اند و هیچ انسانی نمی تواند ادعا کند که دیگر برای یادگیری مطالب جدید جا ندارد.

همه ما از حافظه مناسب برخورداریم. مهم ترین مشکل، برنامه ریزی حافظه، اعتماد به حافظه و تربیت آن است. اکنون با مطالبی که ارائه گردید وقت آن است که از خود بپرسیم که دارای چه نوع حافظه ای هستیم؟

تقسیم بندی فردی حافظه:

به طور کلی افراد در یادگیری، مطالعه و نگه داشتن مطالب به ۴ دسته که در حقیقت نماینده ۴ نوع حافظه اند تقسیم می شوند:

۱. حافظه شنیداری (سمعی)

۲. حافظه دیداری (بصری)

۳. حافظه نوشتاری (یدی)

۴. حافظه حسابگرانه (آماری)

بسیاری از مردم هنوز این چهار حافظه را نمی شناسند و حتی نمی دانند کدام یک از آنها، در وجودشان قوی تر است.

حافظه شنیداری (سمعی):

افرادی که از راه شنیدن و تمرکز شنیداری به مرحله یادگیری پایدار می رسند، دارای حافظه شنیداری اند.

این افراد دقیق تر از بقیه به صداها گوش می دهند و تشخیص صداها نیز برایشان آسان تر است به خاطر همین وقتی کسی که یک یا دو مرتبه با آنها سخن می گویند یا با آنها ارتباط تلفنی بر قرار می کنند بی درنگ صدایشان را تشخیص می دهند. این گونه افراد همیشه صداها، آهنگ ها، اصوات و گفتگوها را با هم می سنجند و یادآور می شوند فلان صدا شبیه فلان چیز است، صدای این دو نفر شباهت دارد. این آهنگ را قبلا شنیده ام و چقدر دقیق کپی برداری شده است.

این افراد نیز در کودکی قابل تشخیص اند. آن ها در کودکی با صدای بلند سخن می گویند و میزان دقت و استماع مخاطب برایشان مهم است. اینان هنگام تدریس معلم چشم ها را می بندند و به جایی خیره می شوند یا سر را پایین می اندازند و به دقت گوش می دهند. آهنگ صدا ، سرعت و کیفیت برای این افراد بسیار مهم است. نابینایان بیشتر از این نوع حافظه برخوردارند.

نشانه های رفتاری

افرادی که در یادگیری بیش تر از حافظه شنیداری استفاده می کنند، از نشانه رفتاری زیر بهره می برند:

۱. بیش تر به واژهای سمعی تکیه دارند.
۲. اغلب هنگام فکر کردن به اطراف نگاه می کنند.
۳. پر طنین صحبت می کنند و گاه بیانشان بر حرکتشان غلبه دارد.
۴. معمولا دست خود را تا نیمه کمر بالا می برند و با آن ژست می گیرند.
۵. عموما بیشتر از دیگران می پرسند.
۶. وقتی مخاطب قرار می گیرند به نقطه ای خیره می شوند و حرکات سر و چهره شان علائم پرسش، پذیرش، تایید و تعجب را تداعی می کند.

تکیه های کلامی

این افراد در جملات خویش معمولا به واژه و عبارات سمعی بیش تر توجه دارند و از آنها استفاده می کنند برای مثال: آن طور که به ذهنم می رسد، درک کردم، فهمیدم، اعلام کردم، شرح دادم، مذاکره کردم، صدا کردم، سکوت کردم و کم صحبت کردم.

ده مرحله موثر برای گوش دادن:

۱. در حالی که گوش می دهید بر یافتن زمینه هایی که مورد علاقه شما است و آنها را مفید می دانید تمرکز کنید.
۲. به جای پرداختن به روش ارائه با دید پرسشی به محتوای مطلب ارائه شده بنگرید و بیش تر درباره شان قضاوت کنید.
۳. از قضاوت زود رس درباره مطالب بپرهیزید و آن را به عقب بیندازید چنین حالتی باعث می شود تحلیل گر باقی بمانید.
۴. به نظرهای اصلی ارائه شده به وسیله مخاطب تمرکز داشته باشید.
۵. در گوش دادن انعطاف پذیر باشید.
۶. در جهت گوش کردن موثر بکوشید و از رمزگذاری ذهنی استفاده کنید.
۷. در برابر عوامل اخلالگر فیزیکی و روحی مقاومت کنید، هر کدام از این عوامل می توانند حواس شما را مشغول کنند.
۸. در برابر واژه های جدید به جستجو معنا بپردازید و در ذهن خود بکاوید. یا آنها را در جایی یادداشت کنید و پیاپی آن واژه را تکرار کنید. برای مثال اگر وسط بحث با کلمه لیبرالیسم یا کلماتی دیگر از این قبیل که معنای آن را نمی دانستید مواجه شدید بهترین راه یادداشت آن و ادامه دادن به شنیدن فعال است.

۹. با دید اینکه تجارب شما محدود است، فکر خود را بر نظرهای جدید گشوده نگه دارید و هرگز مطالب را یک سویه تفسیر نکنید.

۱۰. قبل از سخنرانی یا درس استاد مدت آن را دریابید و از نظر روانی خود را آماده شنیدن مطالب آماده سازید.

استفاده بهتر از حافظه شنیداری

۱. از آنجا که بلند خواندن و گوش دادن به مطالب به یادگیری آنها منجر می شود، بهتر است به جای بلند خوانی زمزمه خوانی تجربه و جایگزین شود تا به مصرف انرژی کم تراطلاعات بیشتر به دست آید در ثانی اینکه بلند خوانی به مزاحمت و به مصرف انرژی بیشتر ودر نتیجه خستگی زود هنگام منجر می شود.

۲. محیط خلوت، دوری از سروصداهای مزاحم و نور کافی بسیار مهم است.

۳. بهتر است برای استماع بهتر و رساتر در حد امکان به استاد نزدیک تر نشست.

۴. از آنجا که اطلاعات به صورت فله ای وارد مغز می شود برای اینکه دسته بندی و طبقه بندی شوند و به یادگیری پایدارتر منجر شود به آنچه دیده یا خوانده می شود به صورت پرسشی برخورد گردد.

۵. ضبط درس و استماع مجدد آن بسیار مفید است.

۶. بازگو کردن در س یا مطالب مهم آن توسط خود فرد یا ضبط کردنش و گوش کردن مجدد آن و یا بازگو کردن درس برای همکلاسی بسیار مفید و در یادگیری اهمیت فراوانی دارد.

۷. برای گفتگو با مخاطب نباید در تاریکی قرار گرفت.

۸. برای این افراد لب های گوینده از نظر فیزیک جسمی و تن صدای وی بسیار تاثیر دارد.

بهترین روش برای یادگیری افرادی که حافظه شنیداری دارند شیوه ای بسیار قوی است که از دیر باز در حوزه های علمیه رواج داشته است. این روش که امروزه اصطلاحا مباحثه نظری نامیده می شود، روش بحث و تکرار است. که اصطلاح حوزویان در این باره این است « الدرس حرف والتکرار الف »: درس سخنی است و تکرار هزار بار آن را غنی می سازد. نکته مهم در این روش استفاده ار حریف یا هم مباحثی مناسب است. این افراد از نظر علمی نباید ضعیف تر از شما باشند بلکه باید در مرتبه مساوی یا بهتر از شما باشند چون هم بحثی بسیارضعیف از شما انگیزه را می گیرند.

حافظه دیداری (بصری)

افرادی که از راه دیدن و تمرکز روی صفحه و تصویربرداری از مطالب بهتر می آموزند، نگه می دارند، یادآوری می کنند و مطالب را دوباره به صفحه فعال ذهن خود می آورند، از این حافظه برخوردارند. امروزه عقیده بر آن است که ۷۰درصد آموخته ها و تجارب از راه چشم به دست می آید.

این دسته از افراد جهان را به وسیله تصاویر ادراک می کنند و حتی آدرس ها را بر مبنای نشانه های فیزیکی می آموزند برای مثال: به یاری نشانه ها، تابلوها، مغازه ها و ادارات مکان خاصی را به یاد می سپارند.

این افراد در کودکی نیز قابل تشخیص اند یعنی وقتی تازه زبان می گشایند هنکام گفتگو با بزرگ ترها به چشمان آنها می نگرند. این حافظه به راحتی قابل توسعه است. می توان بیشتر مطالب درسی را به یاری تصویر به یاد سپرد و هر صفحه را به صورت تصویری در حافظه نگهداری کرد.

بارها اتفاق افتاده است هنگام بیرون آمدن از جلسه امتحان دوستانمان در باره محل پاسخ سوال امتحانی از ما سوال می کنند و اگر در جمع دوستانمان باشیم اگر ما و دوست دیگر جواب سوال را ندهیم دوست دیگر که از این قوه برخوردار است جواب ما را می دهد و برای مثال می گوید که جواب در صفحه هشتاد بود.

بعضی از افراد بی آنکه بدانند از این حافظه سود فراوان می برند و فکر خود را خسته نمی کنند.

افرادی که در یادگیری بیش تر از حافظه دیداری استفاده می کنند از نشانه رفتاری زیر بهره می برند:

۱. وقتی صدایی می شنوند به طرف بالا نگاه می کنند.
۲. با سرعت سخن می گویند و آهنگ صدایشان بالا است.
۳. به سرعت نفس می کشند.

۴. اصطلاحاً تصویری صحبت می کنند.
۵. هنگام صحبت، دست ها را حرکت می دهند و به طرف بالا می گیرند.
۶. در به کار بردن تشبیه، تمثیل، تخیل و صحنه پردازی، مهارت فوق العاده ای دارند.
آنها علاوه بر اینکه خود را در صحنه می یابند، چنان سخن می گویند که دیگران نیز خود را در صحنه مجسم می کنند و شنونده را در کوچه پس کوچه های داستان می برد.
۷. در نوشتن انشاء، نامه، خاطره و انعکاس صحنه ها بسیار گرایش دارد.
۸. در چهره شناسی بسیار موفقند و گاه فردی را بعد سالها از طریق چهره می شناسد بی آنکه نامش را به یاد آوردند.
این گروه در جملات خویش از واژه های زیر بسیار بهره می‌برند: دیدن، نگاه کردن، منعکس کردن، هدف، درخشان، شفاف، تصور، ترسیم، انعکاس، عکس، تصویر، مثل، مانند، نور و تابش.

استفاده بهتر از حافظه دیداری:
۱. تمرکز نگاه بر جملات و پاراگرافها و سپس بستن چشم ها و انعکاس مطالب عمده به ذهن و نگاه مجدد به آن.

۲. تلفیق مطالب با تصویرها، شکل ها، نمودارها، نشانه ها و شماره های صفحات.
۳. علامت گذاری معنا دار، از خط کشی ساده زیر کلمات تا علائم ابتکاری.
۴. مطالعه و سپس تلاش در احضار صفحه و پاراگراف مطالعه شده بعد از هر پانزده دقیقه.

در آموزش این افراد می توان از کتابهای نموداری و تصویر و جدول و نیز ویدئو و همچنین فیلم های آموزشی استفاده کرد.

حافظه نوشتاری (یَدی)

افرادی که از راه نوشتن و لمس و دسته بندی منطبق بر ذوق خود بهتر یاد می گیرند، از حافظه نوشتاری بهره می برند. واکنش فیزیکی این افراد بیشتر است و جالب این که در زمان تحصیل گاه سخنان معلم را به صورت جامع و با حد اکثر توان یادداشت می کنند. البته اثر نوشتن بر یادگیری بدیهی است و بعضی از افراد از این طریق بهتر و کامل تر یاد می گیرند. پیامبر اکرم(صلی الله علیه و آله) فرمودند:« **العلم وحشی قیّدوه بالکتابه**»

دانش سرکش است آن را با نوشتن به بند کشید.

افرادی که در یادگیری بیش تر از حافظه نوشتاری استفاده می کنند از نشانه رفتاری زیر بهره می برند، این افراد غالباً:

۱. هنگام فکر کردن به سمت پائین و راست خود نگاه می کنند.
۲. حرکات دست، تغیرات چهره و اعمال جسمانی آنها بسیار است.
۳. صدایی عمیق دارند و کلمات را شمرده بیان می کنند.

تکیه های کلامی

این دسته از افراد عموما در گفتارشان به واژه ها وعبارت های زیر توجه می کنند: نوشتم، دسته بندی کردم، بالا و پایین، در دست گرفتن، احساس کردم، لمس کردم، لغزیدن و اتصال.

شیوه های استفاده بهتر از حافظه نوشتاری:

۱. این افراد اگر با فنون خلاصه نویسی و چکیده برداری آشنا شوند، بسیار موفقند.
۲. ابتدا مطالب را مطالعه و علامت گذاری کنند وسپس آن را در قالب ها چکیده و خلاصه کنند.
۳. عادت کردن این افراد به چکیده منظم و دسته بندی شده بسیار مطلوب است.
۴. اگر کسی حس کرد که حافظه نوشتاری اش در بعضی از دروس قوی است، حتما باید با تمرین آن را غنی سازی کند.
۵. یکی از مسائلی که بسیار تجربه شده، نگه داشتن مباحث چکیده هر صفحه در حاشیه آن است.

حافظه حسابگرانه (آماری)

این دسته از افراد اطلاعات آموخته شده را به غالب های کوچک تر تقسیم می کنند. جالب این که گاه فقط بخش مهم پاسخ پرسش را می آموزند واز مکانیسم درون آماری بهره می برند. این افراد مطالب تقسیم بندی شده را بهتر یاد می گیرند.

افرادی که در یادگیری بیش تر از حافظه نوشتاری استفاده می کنند از نشانه رفتاری زیربهره می برند، این افراد غالباً:

۱. گفتار این افراد با منطق و استدلال آمیخته است.
۲. وقتی به فکر فرو می روند، معمولا به پایین ویا چپ می نگرند.
۳. لحن صدایشان آرام و آهسته است و از شیوایی سخن بهره مند هستند.
۴. حرکات دستشان اندک است.

تکیه های کلامی

این افراد عموما، در گفتار ونوشتار خویش به واژه های زیر بسیار اشاره می کنند:آموختن، در نظر گرفتن، به ذهن خطور کردن، عمل کردن، آگاه کردن، تصور کردن، تشخیص دادن، تصمیم گرفتن، قدر دانی کردن، تجربه کردن، جدی بودن و فهمیدن.

شیوه های استفاده بهتر از حافظه حسابگرانه:

۱. یادگیری خود را بر ریز کردن صحیح مطالب متمرکز سازند.
۲. مطالب علمی و قواعد مختلف را به صورت انشایی نگاشته شده به قالب های عددی ببرند.

افراد اغلب از هرچهار حافظه بهره می برند و اصطلاحا حافظه ترکیبی دارند ولی:

۱. افراد تنها به یکی از این حافظه ها بیش تر گرایش نشان می دهند.
۲. در دروس و مطالب علمی گوناگون معمولا از حافظه سمعی و نوشتاری بیش تر استفاده می کنند .
۳. خلقت آدمی چنان است که می تواند از تمام حافظه های یاد شده بهره ببرد.

اصول کلی یادگیری

۱. همیشه با نیت یادگیری و با دقت و تمرکز حواس مطالعه را شروع کنید، زیرا بدون نیت قبلی و یا با چرت زدن و پراکندگی حواس نمی توان مطالب را آموخت.
۲. برای مطالعه یک کتاب ابتدا محتوی کلی یا یک فصل آن را در نظر بگیرید و مرور کنید سپس به مطالعه جزئیات بپردازید.

۳. پس از مطالعه یک فصل یا یک قسمت از کتاب، مطالب را به زبان خود تبدیل کنید و به اصطلاح، درونی سازید در این صورت مطالب در ذهنتان ثبات خواهد یافت.
۴. سعی کنید موانع تمرکز حواس، مشکلات بیرونی(سروصدا، گرما، سرما و) و مشکلات درونی(نگرانی های شخصی، اجتماعی، خانوادگی و اقتصادی و) را به حداقل ممکن کاهش دهید. در این صورت است که شما خواهید توانست ظرفیت خود را برای شناخت و یادگیری، حداقل دو برابر کنید.
۵. به خود اعتماد کنید و مطمئن باشید که می دانید و می توانید بیش تر از آنچه می دانید مطالعه کنید و یاد بگیرید و اصطلاحاً به خود اعتماد به نفس دهید.
۶. زمانی که می خواهید مطالعه کنید، سریعا و بدن معطلی مطالعه را شروع کنید و مواظب باشید به کار یا فکر دیگر مشغول نشوید.
۷. بهترین و سودمندترین زمان مطالعه اوقات سحر و اول صبح است به خصوص برای مطالب استدلالی و چیزهایی که نیاز به فکر بیشتر دارد.
۸. زمانِ قبل از خواب نیز برای حفظ دروس بسیار مناسب است.
۹. مطالعه را بلافاصله بعد از غذا، زمانی که معده سنگین است شروع نکنید.

۱۰. بعد از هر پنجاه دقیقه، پنج الی ده دقیقه استراحت کنید، مثلاً نوشیدنی بنوشید و یا قدم بزنید و یا کار مختصری انجام دهید.
۱۱. در صورت امکان برای مطالعه جای ثابتی داشته باشید.
۱۲. به شرایط فیزیکی و روانی مکان مطالعه: نور کافی، آرام بودن، فاصله کتاب و چشم و...توجه کنید تا زود خسته نشوید و آمادگی جسمانی را از دست ندهید.
۱۳. هنگام مطالعه زیر مطالب مهم خط بکشید.
۱۴. از مطالب مهم یادداشت برداری و سپس خلاصه برداری کنید و آنها را تکرار کنید. تکرار اساسی ترین بخش در حفظ مطالب است.
۱۵. مطالب مهم را با هم درسی ها و یا استاد حل کنید.

روشهای یادگیری

درمطالعه ویادگیری ممکن است در بدو امر با مشکلاتی مواجه شویم، و مطالب را به صورت دلخواه نتوانیم به حافظه بسپاریم. اما نباید نا امید شد، نکاتی که در زیل به آن اشاره می شود برای یاد گیری بسیار مفید می باشد.

۱. یک دفتر مخصوص تهیه کنید و مطالبی را که احساس می کنیم در زندگی روز مرّه قابل استفاده و مورد احتیاج است را یادداشت کنید.
۲. بعد ازیادداشت چندین با آن رامرور کنید وسپس روی آن فکر کنید که در کجا و چه زمانی به درد شما می خورد .
۳. مسئله را با دوستان مطرح کنید ونظر آنها را جویا شوید. این کار آمادگی شما را برای طرح مسئله برای دیگران را سبب می شود.
۴. اگر در به کارگیری مطالب با شکست مواجه شدید نا امید نشوید و بکار خود ادامه دهید.
۵. در کارهای جمعی بیشتر شرکت کنید و سعی کنید عضو فعال آن مجموعه باشید.
۶. به توانمندیهای خود اعتماد کنید وهیچ گاه به خاطر ضعف هایی که در خود احساس می کنید خود را سرزنش نکنید.
۷. همواره به خود تلقین کنید که من می توانم .
۸. از پذیرفتن مسئولیت نتر سید.
۹. خود را هیچ گاه با دیگران مقایسه نکنید، زیرا هر کس استعداد و توان خاصی دارد.
۱۰. سعی کنید تواتنمندی های خود را بشناسید و آنها را تقویت کنید.

۱۱. از انجام کارهای پراکنده دوری و همیشه خود را ملزم به کار در یک یا دو موضوع کنید.

توصیه و راهکارهای یادگیری

۱. با قصد ونیت قبلی اقدام به یادگیری کنید. همه آزمایش ها نشان می دهد که یادگیری ارادی موثرتر از یادگیری غیر ارادی است. ومنظورازیادگیری غیر ارادی این است که شما بدون نیت قبلی چیزی را یاد بگیرید، پس باید با انگیزه قوی به یادگیری بپردازید.

۲. به هنگام مطالعه وخواندن یک مطلب سعی کنید تمرکز حواس داشته باشید، اگر در هنگام یادگیری حواس خود راجمع واز چرت زدن وحواس پرتی دوری کنید، قوه یادگیری شما بهتر عمل می کند .

۳. سعی کنید ازآنچه که می خوانید یک تصویر ذهنی برای خود بسازید.

۴. بین آموخته های خود ارتباط برقرار کنید.

۵. هرگاه چیز تازه ای را می آموزیدآن را باآموخته های پیشین خود مرتبط نمائید. با انجام این کار اطلاعات جدید شما دسته بندی خواهد شد و به سادگی می توانید آنها را بازیابی کنید.

۶. مطالب را با فاصله زمانی یاد بگیرید تا ازپراکندگی وقت شما در اثر خستگی جلو گیری شود تحقیقات نشان می دهد که یادگیری با فاصله زمانی بهتر از یادگیری بدون فاصله زمانی است.
۷. پس از این که مطلبی را یادگرفتید سعی کنید آن را برای خود تکرار کنید.
۸. آموخته های خود را به دیگران منتقل وبازگو کنید.
۹. مطالب یاد گرفته شده را در قالب پرسش با دیگران مطرح کنید.
۱۰. ذهن خود را با مطالب غیر ضروری انباشته نکنید.
۱۱. به مقدار کافی بخوابید زیرا در هنگام خواب اطلاعات جدید شما پردازش واندوزش می شود.
۱۲. در هنگام مطالعه ازمطالب کلی شروع کنید.
۱۳. پس از مطالعه هر فصل خلاصه آن را با دقت بخوانید.
۱۴. روش پس ختام: نام این روش متشکل از حروف اول شش مرحله آن است. ۱-پیش خوانی ۲- سئوال کردن ۳- خواندن ۴- تفکر ۵- از حفظ گفتن ۶- مرور کردن. در مرحله اول فصلی را پیش خوانی می کنید تا یک برداشت کلی از موضوعات وقسمت های مهم آن داشته باشید. این نوع پیش خوانی سبب می شود مطالب مهم فصل را سازماندهی کنید.

در مرحله دوم باید درباره هر بخشی پرسش هایی مطرح کنید. در مرحله سوم باید هر بخش را با هدف پاسخ دادن به پر سش های طرح شده مطالعه کنید. در مرحله چهارم باید هنگام خواندن ساخت پرسش و ایجاد ارتباط بین دانسته های خود درباره مطلب تفکر کنید. سپس در مرحله پنجم وششم باید بکوشید واقعیت های اصلی مطالب را بخوانید وبه یاد آورید و به پرسشهای طرح شده پاسخ دهید.

۱۵. تقطیع: اگر می خواهید عدد یا شماره تلفن مورد نظر را بهتر به حافظه بسپارید آن را به اعداد معنی دار و مقطع تبدیل کنید.

با توجه به آموزه های دینی اجتناب از گناه و دوری از محرمات شرعی واخلاقی نقش موثری در تقویت حافظه دارد. خلاصه برای تنظیم فکر وتقویت حافظه و جلوگیری از پراکندگی خیال تدبیری بهتر و مهم تر از ایمان به خد ا وجود ندارد. ایمان امری قلبی است و ایجاب می کند فرد از لذت های حسی، شهوات خیالی، وهم های دنیوی و خواسته های نفسانی بپرهیزد و به خدا اشتیاق پیدا کند. حالات خود را در شبانه روز به یاد آورید و یا اینکه بنویسید. ودائما مراقب خود باشید. هم چنین حقیقت این است که توسل به اهل بیت گره گشای مشکلات مادی ومعنوی است و بزرگان دین ما نیز بسیار توسل اهل بیت را به ما سفارش کرده اند. برای نمونه در خصوص دعای توسل علامه مجلسی

فرموده: در هر امری این دعا را خواندم تأثیر اجابت آن را به زودی یافتم. اذکار بسیاری برای تقویت حافظه و زنده شدن قلب از معصومین روایت شده است.

برای نمونه در مفاتیح دعای هنگام مطالعه این چنین آمده: « اللهم أخرجنی من ظلمات الوهم و أکرمنی بنورالفهم اللهم افتح علینا ابواب رحمتک وانشرعلینا خزائن علومک برحمتک یا ارحم الراحمین.»[۳]

چگونه حافظه خود را تقویت کنیم؟

روش های زیادی برای تقویت حافظه وجود دارد، از بین این روش ها استفاده از فنون ذهنی خاص به همان اندازه موثر است که روش مراقبت های ویژه با کمک دارو و تغذیه تاثیر می گذارد. دراینجا روش هایی را ذکر می کنیم که فرد با انجام دادن این روشها حافظه اش او را بهتر یاری می کند.

بر انگیختن حافظه: از حافظه خود تاحد امکان استفاده کنید درباره یک پدیده نو به بحث بپردازید. مهارتهای تازه یاد بگیرید مثلا بعد از مطالعه به ورزش بپزدازید.

[۳] مفاتیح الجنان، دعای هنگام مطالعه

دقت نظر داشته باشید، تمام مطالب را یاد بگیرید اما دقت و تمرکز خود را به موضوعات مهم معطوف کنید و به ذهنتان اجازه ندهید به موضوعی دیگر غیر از موضوع اصلی مشغول شود.

آرام باشید: اگر دچار تنش عصبی شوید، توجه در مطالعه را از دست می دهید و تمرکز حواس غیر ممکن می شود. برای اینکه آرام باشید تمرین های تنفسی انجام دهید، برای این کار نفستان را ده ثانیه در سینه حبس کنید و سپس به آرامی آن را خارج کنید. این عمل به شما آرامش می بخشد.

تجسم تصاویر: مثلا اعداد را با چشمان ذهنتان ببینید. برای تمرین بهتر است چشمانتان را ببندید و غذای لذیذی را تصور کنید. اگر در حال تصور دهانتان پر از آب شده این کار را درست انجام داده اید.

مصرف غذاها: مصرف بعضی از ویتامین ها برای تقویت و عملکرد ذهن بسیار تاثیر دارد. این ویتامین ها اعم از ویتامین ب۱۲ و اسید فولیک در نان وغلات، سبزیجات و میوه ها به وفور یافت می شود.

آب: آب به کارایی عمل نگهداری سیستم حافظه به خصوص در افراد سالمند کمک می کند. بر اساس تحقیقات کمبود آب در بدن می تواند تولید گیجی و پریشانی کند.

خواب: برای داشتن یک حافظه خوب فراهم کردن شرایط خواب و استراحت کافی برای مغز امری است حیاتی. درحال خواب، حواس

از مغز جدا می شود و به عمل ذخیره سازی می پردازد. بی خوابی منجر به خستگی مزمن می شود و به توانایی تمرکز و ذخیره اطلاعات صدمه می زند.

استفاده از دارو: مصرف برخی از داروها منجر به کم حافظگی می شود. این داروها همچون مسکن ها، داروهای آرام بخش عضلانی، قرص های خواب آور و داروهای ضد اضطراب به حافظه آسیب می رساند.

پرهیز از مصرف سیگار: این موضوع که سیگار، میزان اکسیژن مغز را کاهش می دهد، امری است بدیهی و شناخته شده. سیگار کشیدن در طولانی مدت بر حافظه تاثیر می گذارد و مشاهده می شود که افراد سیگاری دچار ضعف و اختلال حافظه هستند.

مصرف کافئین: مصرف قهوه و چای تاثیر بسیار مثبتی بر افزایش دقت و زدودن خواب آلودگی دارد. در حالی که هیجان ایجاد شده در اثر نوشیدن این مواد ممکن است بر کارکرد مغز ایجاد مزاحمت کند.

رعایت نکات دیگری همچون (یادداشت برداری، نظم دهی و ثبت کردن) برای تقویت حافظه مفید است.

چهل و دو توصیه برای تقویت حافظه

حافظه به تعریف ساده پدیده ای است برای حفظ خاطرات حال و یادآوری گذشته. تا کنون دانشمندان و محققان بسیاری درباره این پدیده شگفت انگیز مطالعه و قلم فرسایی کرده اند، و شناخته های بسیاری در این زمینه وجود دارد، ولی آنچه همگان بر آن توافق دارند این است که حافظه استعدادی است که در سنین کودکی و نوجوانی در اوج بالندگی خود است و با گذشت عمر از قدرت آن کاسته می شود.

حال این سوال پیش می آید که آیا می توان حافظه را تقویت کرد؟ در این جا به شیوه هایی برای تقویت حافظه می پردازیم:

۱. توانایی های خود را ارزیابی کنیم و این کار را واقع بینانه انجام دهیم.
۲. موانع را از سر راه برداریم و مشکلات را بشناسیم تا بتوانیم بهتر با آنها مقابله کنیم.
۳. از استرس زیاد پرهیز کنیم، منبع استرس به صورت عمده در محل کار و زندگی شخصی ومحیط وجود دارد، که برای رفع هر کدام باید برنامه ریزی کنیم.

۴. بیشتر از حد توان، خود را خسته نکنیم. چون خستگی جسمی باعث خستگی روحی و در نتیجه اختلال در روح و حافظه می شود.
۵. به اندازه کافی استراحت داشته باشیم و کاری کنیم که هر روز صبح در حالی که احساس شادابی و سر حالی می کنیم از خواب برخیزیم.
۶. به خود اعتماد داشته باشیم چون اعتماد به نفس شادابی روحی را در بر دارد.
۷. تمایل به پیشرفت داشته باشیم و اهدافمان را مشخص کنیم تا با نهایت تلاش هدف را انجام دهیم.
۸. دقت نظر داشته باشیم گر چه این کار برای مدت طولانی خسته کننده است ولی بهتر است به موقع انجام شود تا انرژی را بیهوده مصرف نکرده باشیم.
۹. در خود ایجاد علاقه کنیم و این کار سبب بهتر ضبط کردن مطالب می شود.
۱۰. کنجکاو و جوینده باشیم این کار شادابی را در بر دارد و حافظه را به تحرک وا می دارد.
۱۱. به کارها نظم وترتیب دهیم چون این کار بر کارایی مغز می افزاید.

۱۲. خوش بین باشیم افرادی که خوش بین هستند دچار افسردگی نمی شوند و در نتیجه از حافظه بهتر برخوردارند.

۱۳. از نیرو و انرژی خود به بهترین نحو استفاده کنیم. احساس شادی ناشی از ذخیره انرژی بدن به طور خودکار به نیروی ذهنی مخصوصا حافظه انتقال می یابد.

۱۴. حواس خود را بکار گیرید. ضبط خاطرات که یکی از وظایف حافظه است به ادراک حسی کامل و در پی آن برداشت درست از این ادراک نیاز دارد تا عمل حسی به مرحله تکامل خود برسد.

۱۵. حافظه خود را به صورت مصنوعی وادار به تحرک نکنید و با مصرف داروهای محرک قوای ذهنی را فعال نکنید چون باعث ضعف آن می شود.

۱۶. حافظه را مانند عظلات دیگر بکار اندازیم. کار حافظه از بسیاری جهات شباهت زیادی به نحوه کار عظلات دارد.

۱۷. تلقینات منفی را جدی نگیریم، حافظه مان را با خوش بینی مورد قضاوت قرار دهیم و به آن کمک کنیم تاحداکثر کارایی خود را نشان دهد.

۱۸. نیروی تخیل خود را تحت کنترل درآوریم تا بتوانیم حافظه ای وفادار وگوش به زنگ داشته باشیم.

۱۹. ذهن و فکر را هر چه بیشتر مشتاق به فراگیری کنید هر چه این شوق بیشتر شود قوه یادگیری هم قوت می یابد.
۲۰. از شتاب زدگی بپرهیزیم. یکی از بیماری رایج عصر ما شتابزدگی است. چرخش سریع روند حیات برکار، وظایف مغز رامورد تاثیر می گذارد و مغز را از آرامش کامل خارج می کند.
۲۱. حساسیت زیاد به خرج ندهیم. برای تقویت این امرمی توانیم از ورزش های روحی استفاده کنیم.
۲۲. تند مزاج وخشمگین نباشیم این حالات عواقب خطرناکی را برای جسم و روح دارد.
۲۳. بازی وتفریح را دوست بدارید این گونه فعالیت ها خستگی روحی را از بین می برد وحافظه را تقویت می کند.
۲۴. از جروبحث با دیگران پرهیز کنیم.
۲۵. ورزش کنیم، ورزش اثر فوق العادهای برای بر طرف کردن تنش های جسمانی و روانی دارد. ورزش هایی مانند : پیاده روی، شنا، دوی آهسته ودوچرخه سواری به صورت نرم را در اولویت قرار دهیم.
۲۶. خود را ازاکسیژن محروم نکنیم وتمرینات تنفسی آرام و عمیق انجام دهیم.

۲۷. به بیماری های جسمی خود اهمیت داده و برای برطرف کردن آنها، سرعت عمل به خرج دهیم.
۲۸. با تمرین های عملی حافظه را از سستی بیرون آوریم.
۲۹. حمام کردن برای فعال کردن سلول های خسته بدن نقش مهمّی دارند.
۳۰. برای استراحت ومطالعه مکان های مناسب وآرام را انتخاب کنیم.
۳۱. غذا ی مناسب خورده واز مصرف غذاهای چرب دوری کنیم و بیشتر از میوه وسبزی استفاده کنیم. غذاهای طبع گرم ومعتدل موجب تقویت اعصاب و مغز می شود بعکس مصرف غذاهای سرد و مرطوب و تند موجب کندی حافظه در یادگیری می شود. از زیاد خوردن غذاهای آب دار و غذاهایی که رطوبت بدن را زیاد می کند خودداری کنید.
۳۲. پس از نیمه شب حافظه خود را به کار نگیریم.
۳۳. از مصرف مشروبات الکلی، سیگار ومواد مخدر پرهیز کنیم، زیرا عامل بسیاری از مشکلات جسمی و روحی هستند.
۳۴. از مصرف بیش از حد قهوه وچای پرهیز کنیم زیرا عوارضی مانند اضطراب و کندی حافظه را در بر دارد.
۳۵. داروهای آرام بخش و خواب آور باید با نظارت پزشک مصرف شود.

۳۶. پس از حفظ کردن مطالب، آنها تکرار کنیم.
۳۷. به وسیله بازیهای فکری قوای ذهنی خود را تقویت کنیم.
۳۸. به قدر کافی بخوابیم، این کار سبب می شود تا بتوانیم با نیرو وهوشیاری مشکلات را حل کنیم وسبب تمرکز حافظه می شود.
۳۹. تغییرات زندگی را محدود کنیم و هر بار یک مرحله از تغییرات بزرگ را انجام دهیم تا دچار خستگی مفرط نشویم.
۴۰. کارهای خود را به صورت یک برنامه منظم کرده تا سر رشته امور از دستمان خارج نشود و هر کاری را تا حد امکان در وقت مقرر خود انجام دهید.
۴۱. در مورد مشکلات خود با دوستان خود صحبت کنیم و از مشورت آنها استفاده کنیم.
۴۲. بعد از فراگیری توجه دقیق بر معانی مزبور به تثبیت آموخته ها کمک می کند.

۵۵ تکنیک مطالعه و تقویت قوه حافظه

عوامل بسیاری در یاد سپاری مطالب دخیل هستند از جمله عوامل عصبی، روحی، فیزیکی و روانی و...

نکاتی راکه در ذیل به آن اشاره می کنیم کلی بوده و هر فرد باید متناسب با تجانس وجودی خود از آن بهره بگیرد.

۱. فاصله چشم و کتاب نباید زیاد دور باشد تا چشم زود خسته شود و نباید خیلی نزدیک به چشم باشد تا سبب ضعف قوه بینایی شود. کارشنان و متخصصان چشم فاصله کتاب از چشم را ۳۰ سانتی متر توصیه می کنند.

۲. کیفیت نشستن در هنگام مطالعه بسیار مهم است، در صورتی که آرام و راحت نشسته باشید راحت تر می توانید به مطالعه بپردازید.

۳. احساس نیاز به مطالب را در خود مشتعل کنید.

۴. متن را با سرعتی بخوانیم که بتوانیم آن را همزمان درک کنیم. بدیهی است که بر روی عبارت و متون مشکل زمان بیشتری را باید اختصاص داد.

۵. هر پاراگرافی را که خوانده ایم برای دیگران بازگو کنیم.

۶. مضمون کل متن را برای دیگران بازگو کنیم و از نظر آنها استفاده کنیم.

۷. زیر مطالب مشکل خط کشیده و در هنگام دوباره خوانی فقط آن مطالب را بخوانیم. در این حالت باید توجه داشت که در هنگام خط کشیدن زیر جملات ارتباط میان جمله ها از یاد

نرود. زیرا در این صورت بار مضاعفی را بر خود حمل کرده ایم.

۸. پس از خواندن هر مطلب آنها را بازنویسی کنیم یعنی آن مطالب را بنابر سلیقه خود بنویسیم.

۹. مطالب خوانده شده هر متن را به مطالبی که از پیش در ذهنمان در خصوص همان مطلب مربوط است نسبت دهیم.

۱۰. صرفاً زیر کلمات کلیدی خط کشیده و در هنگام مرور مطالب تنها به آنها رجوع کنیم.

۱۱. هر پاراگرافی راکه می خوانیم خلاصه آن را نوشته و از آن نتیجه کلی بگیریم.

۱۲. مطالب را ابتدا نزد خود حلاجی کنیم و خلاصه آن را ضبط کنیم.

۱۳. همسو با یک مطلب خاص، مطالب مربوط به آن را از منابع مختلف جمع آوری کنیم تا بتوانیم از مطالعه آنها به یک درک کلی برسیم.

۱۴. همزمان با خواندن مطلب، نقاط مثبت و منفی آن را تفکیک کرده و نقّادانه به مطلب بپردازیم.

۱۵. به صورت متوالی یک مطلب مرتبط به هم را بخوانیم یعنی تا صفحه اول را تمام نکرده ایم به مطالعه صفحه دوم نپردازیم.

۱۶. از مطالب یادداشت برداری کنیم و سپس یادداشت های خود را مرور کنیم.
۱۷. مطالب یادداشت برداری شده و مطالب مشابه را در کنار یکدیگر قرار دهیم.
۱۸. خلاصه هر مطالب را بنویسیم و ضمیمه مطلب اصلی کنیم.
۱۹. در صورتی که در هنگام خواندن یک مطلب، مطلب مشابه را در جایی دیگر یافتیم آدرس آن را یادداشت کنیم.
۲۰. در مواجه به یک مطلبی که از جمله های سنگین و دیر فهم تشکیل شده، آن را به جملات روان تبدیل کنیم.
۲۱. زیر مطالب مهم خط کشیده و کلمه های مهم را داخل مستطیل قرار دهیم.
۲۲. مطالب را تجسم کنیم.
۲۳. قدرت تمرکز را در خود افزایش داده و در زمان خواندن مطلب، ذهن را با آن درگیر کنیم.
۲۴. هنگامی که مطالبی را می خوانیم با مواردی که برایمان پیش آمده مجسم کنیم.
۲۵. چنانچه کتابی، مطالب سنگینی دارد و از خواندن آن خسته شده ایم به مطالعه کتابی ساده بپردازیم.
۲۶. مطالب را تا آنجا که ممکن است تکرار کنیم.
۲۷. از یک مطلب موارد مختلفی را استنتاج کنیم.

۲۸. ابتدا متن را تا آخر بخوانیم تا یک ایده کلی از آن به دست آوریم. سپس فصل مورد نظر را با دقت نظر بخوانیم و در مرحله سوم همان فصل را از ابتدای متن تا آخر بخوانیم.
۲۹. هنگامی که متنی را می خوانیم پرسش های مربوط به آن را مطرح کنیم.
۳۰. تا هنگامی که مطلبی را به صورت کامل یاد نگرفته ایم آن را حفظ نکنیم.
۳۱. در هنگام خواندن مطالب سخت وضروری در خود ایجاد علاقه کنیم.
۳۲. هنگامی که مطلب مهمی را یادداشت می کنیم. کلمه های کلیدی آن را از بقیه کلمه ها متفاوت نشان دهیم.
۳۳. هنگامی که مطلبی را می خوانیم نظر خود را در کنار آن یادداشت کنیم. این عمل سبب اعتماد به نفس می شود.
۳۴. از قدرت حدس زدن در خواندن مطالب حداکثر استفاده را ببریم. هنگامی که مطلبی را می خوانیم مطلب بعد از آن را حدس بزنیم.
۳۵. یک مطلب را به چند پاراگراف تقسیم کرده و بعد از خواندن هر پاراگراف قبلی را دوره کنیم.
۳۶. مطالب خوانده شده را به صورت مقاله درآوریم.

۳۷. در هنگام ناراحتی و عصبانیت نمی توان مطالب را به یاد سپرد و توصیه می شود این کار را بعد از استراحت انجام داد.
۳۸. کتاب زیاد بخوانید تا بتوانیم با واژه ها بیشتر مانوس شویم تا وقتی با آن مطالب بر می خوریم روی آنها مکث نکنیم.
۳۹. گوش دادن به موزیک های طبیعی مانند صدای آب، آرامش ذهنی را به دنبال می آورد.
۴۰. قبل و بعد از خواندن مطلب سنگین استراحت کنیم.
۴۱. اگر با لغت های غیر مانوس برخورد کردیم از لغت های مأنوس دیگر استفاده کنیم.
۴۲. اگر بعد از خواندن مطلبی آزمون آن را نیز در دسترس دارید از آن استفاده کنیم.
۴۳. هدف دار خواندن نوع خواندن را تعیین می کند.
۴۴. این را قبول داشته باشیم که قدرت حافظه افراد با یکدیگر متفاوت است.
۴۵. به امر تغذیه توجه داشته باشیم و در تاثیر منفی بعضی از مواد آگاه باشیم.
۴۶. ورزش می تواند ارتباط مناسبی میان بخش چپ و راست مغز ایجاد کند و جریان انتقال خون و مواد غذایی را به مغز تسهیل می کند.

۴۷. برخی از افراد مطالب را با صدای بلند می خوانند و به نظر خود بهتر یاد می گیرند ولی این روش اتلاف انرژی و در نتیجه خستگی زود هنگام است.

۴۸. افرادی که از طریق راه رفتن مطالب را بهتر به حافظه می سپارند نسبت به کسانی که مطالب را بدون تحرک یاد می گیرند بیشتر انرژی مصرف می کنند.

۴۹. زمان یادگیری بسیار مهم است این زمان باید متناسب با شرایط فیزیکی خاص فرد تنظیم گردد، برخی از افراد در شب ها و برخی دیگر روزها بهتر درس را یاد می گیرند، ساعات اولیه روز، بهترین زمان مطالعه و یادگیری است.

۵۰. تا آنجا که ممکن است از عواملی که موجب پریشانی حواس می شود باید خود داری کرد (شلوغی مکان، سر و صداهای مزاحم)

۵۱. مکان درس خواندن نباید متنوع باشد تنوع زیاد اماکن بر پریشانی حواس می افزاید.

۵۲. مکان مطالعه و یادگیری باید از هر نظر مناسب باشد، در صورتی که خیلی سرد یا گرم باشد و یا تاریک یا نور بیش از حد داشته باشد مانع یادگیری مطالب می شود. قبل از مطالعه باید به این نکات توجه کرد تا بهتر و بیشتر مطالب را یاد بگیرید.

۵۳. منتظر موقع مناسب برای مطالعه و بررسی مطلب نباشیم تا آنجا که ممکن است خودمان شرایط را مهیّا سازیم.

۵۴. در صورتی که تعدد کارها و فعالیت های غیر درسی شما زیاد است آنها را به حداقل برسانید.

۵۵. همیشه به یاد داشته باشیم که حافظه تنها بخش کوچکی از مغز را شامل می شود و از این رو از بخش های دیگر مغز نیز برای یادگیری به طور بهینه استفاده کنیم.[۴]

تمرکز تکنیک تقویت حافظه

تمرکز تکنیکی موثر برای تقویت حافظه است. به طور کلی رشد حافظه همگام با رشد تمرکز حواس است و اگر کاری را انجام می دهیم تمام حواسمان به آن باشد، موفقیت و بازدهی کار بیشتر می شود.

تمرکز در هنگام مطالعه و یادگیری مدت زمان و دفعات لازم برای تکرار موضوع مورد یادگیری را کاهش می دهد. اگر حافظه تان ضعیف است، اگر قرار ملاقات را فراموش می کنید، اگر هر چه درس می خوانید در حافظه تان نمی ماند شما می توانید با عمل به روشهای زیر تمرکز حواس خود را رشد داده و حافظه تان را تقویت کنید.

[۴] برای مطالعه بیشتر رجوع شود به ۵۰۰ نکته درباره حافظه

۱. اعتماد به حافظه: اولین اصل تقویت حافظه، اعتماد به حافظه است.پس به توانایی مغز و قوی بودن حافظه خود اعتماد کنید تا حافظه نیز به شما کمک کند. هیچ وقت به قدرت حافظه خود شک نکنید. اشخاصی که جملاتی مانند: حافظه ام ضعیف است، سنّم بالا رفته و دچار فراموشی شده ام و... را مرتب تکرار می کنند به شدت به قوّه حافظه خود صدمه وارد می کنند، چرا که با این کار به خود تلقین می کنند که حافظه ای ضعیف دارند.

۲. به کار انداختن حافظه: کسانی که حافظه و ذهن خود به طور مرتب استفاده می کنند کمتر از دیگران در معرض فرسایش وضعیت حافظه قرار می گیرند. همان گونه که اگر اعضای بدن به کار گرفته نشود و جنب و جوش نداشته باشد دچار سستی و تنبلی می شود، حافظه هم اگر مورد استفاده قرار نگیرد ضعیف می شود.

۳. بررسی و مرور کارهای روزانه: هر شب موقع خواب یا موقعی از روز که فرصتی پیدا می کنید کارهای روزانه را به طور منظم و تا حد ممکن به صورت جزئی به خود، یادآوری کنید و یا بر روی کاغذ بنویسید. این تمرین مغزتان را وادار به فعالیت می کند و در نهایت باعث تقویت حافظه می شود.

۴. تمرکز: تمرکز یعنی دقت روی یک موضوع خاص بی آنکه افکار دیگری ذهن را به خود مشغول سازد. تمرکز یعنی یک بعدی

فکر کردن و افکار اضافی و بیهوده را کنار گذاشتن، یعنی تمام حواستان بر یک مطلب خاص بپردازد.

۵. فاصله بین یادگیری: یکی از علت های مهم خستگی مغز، طولانی بودن مدت مطالعه است. بین یادگیری فاصله بیاندازید. پس از یادگیری یک مطلب چند دقیقه صبر کنید تا مطالب در مغز جا بیفتد. بعد مطالعه را ادامه دهید.

۶. فهمیدن: مطالب را خوب بخوانید و تجزیه و تحلیل کنید، آنگاه به خاطر بسپارید و از حفظ کردن بدون درک معنی خودداری کنید.

۷. سیستم لایه لایه برای یادگیری: در این روش مثلا بعد از مطالعه صفحه دوم دوباره به صفحه اول رجوع کنید.

۸. تنفس عمیق: یکی از روش های مهم برای تقویت حافظه، تنفس عمیق است. با کمک تنفس عمیق می توانید به اندازه کافی اکسیژن به سلول های مغز برسانید. اگر تنفس عمیق در کنار طبیعت یا هوای آزاد صورت گیرد بسیار بهتر از تنفس در هوای بسته است.

۹. تعیین هدف: یکی از عوامل مهم ایجاد تمرکز حواس و افزایش دقت در هنگام مطالعه، آگاهی از هدف مطالعه است. اگر قبل از مطالعه مشخص کنید که هدفتان از مطالعه چیست، با تمرکز و کنجکاوی بیشتری مطالعه خواهید کرد.

۱۰. علاقه: علاقه یک شرط اساسی در یادگیری است. هر چه علاقه شما بیشتر به یک موضوع باشد بهتر تمرکز می کنید، بیشتر دقت می کنید و به راحتی به حافظه می سپارید.

۱۱. وقت را هدر ندهید: اگر نشستن برای مطالعه طولانی شود و مطالعه ای صورت نگیرد از میزان تمرکز کم می شود، عادت کنید قبل از مطالعه آنچه را نیاز دارید آماده کنید و پس از آنکه نشستید بلافاصله مطالعه را آغاز نمایید.

۱۲. موضوعی که ذهن را به خود مشغول می سازد بر روی کاغذ بیاورید: این کار سبب می شود تا بار ذهنی شما تخلیه گردد و تمرکز ایجاد شود. لازم نیست که موضوع را به صورت تشریحی بنویسید، نوشتن یک یا دو کلمه کافی است.

۱۳. تمرین کشوهای ذهنی: باید بر ذهن خود کنترل دقیق داشته باشید، هر فکری باید با اجازه شما وارد مغزتان شود و خروج فکر نیز باید منوط به اجازه شما باشد.

۱۴. تمرکز فکر با تجسم اعداد: این تمرین برای تمرکز بسیار مفید است برای انجام این تمرین به این طریق عمل کنید به طور مثال: از عدد ۴۰۰ به طور متوالی ۵ واحد کم کنید.

۱۵. کامل خوانی

۱۶. زدودن عوامل فراموشی

یادگیری مفاهیم، شالوده فعالیت های ذهنی

ما از راه مفهوم آموزی دنیا را در ذهن خود خلاصه می کنیم و با ارتباط میان آنها، پدیده های هستی را می شناسیم و به تفکر می پردازیم.

هر فرد یا آدمی اگر می خواهد به رویدادهای محیط خود پاسخ مناسبی دهد باید با مفاهیم در خود و مربوط آشنایی کافی داشته باشد. حال به فوائد مفاهیم می پردازیم:

۱. مفاهیم، پیچیدگی محیط را کاهش می دهند.
۲. مفاهیم، ما را در شناسایی اشیاء محیط پیرامون مان یاری می دهند.
۳. مفاهیم نیاز به یادگیری مکرر را کاهش می دهند.
۴. هر گونه آموزشی به یاری مفاهیم امکان پذیر است.
۵. معانی و مفاهیم را باید با ذوق فرا گرفت.

چون مفاهیم نادرست موجب اندیشه نادرست می شوند، به این جهت در آموزش آنها باید دقت کافی را به کار برد. روش آموزش مفاهیم را می توان در چهار مرحله آموزش داد: ۱. مثال های عملی ۲. تشریح واژه های دو پهلو ۳. جلوگیری از تعمیم های غلط ۴. یادگیری مفاهیم با علاقه داشتن و هدف داشتن رابطه مستقیم دارد.

تاثیر خواب شبانه بر قوه حافظه

چه ساعتی باید خوابید تا یادگیری های روز تثبیت شود؟ بعضی از افراد تا نیمه شب مشغول مطالعه اند. در چنین افرادی با توجه به مراحل خواب، تثبیت حافظه دچار مشکل می شود.[۵]

خواب پنج مرحله دارد. اگر در زمان رفتن به رختخواب تا هنگام بیدار شدن از فردی نوار مغزی گرفته شود ۵ مرحله به خوبی مشخص می شود. چهار مرحله اول مربوط به خواب عمیق است و مرحله پنجم که مورد نظر می باشد و بر حافظه تأثیر دارد، خواب REM نامیده می شود.

این کلمه مخفف از سه کلمه انگلیسی به معنای حرکات سریع پلک می باشد. در این مرحله است که آموخته ها تثبیت می شود. حتی بعضی این مرحله را خواب به حساب نمی آورند و آن را مرحله ای بین بیداری و خواب می دانند. در این حالت است که خواب شخص عمیق می شود.

چهار مرحله دیگر، را بدون حرکات سریع پلک می نامند. این مراحل در طول شب چندین بار تکرار می شود. در طول خواب غیر REM حرکات چشم به کلی متوقف می شود، تنفس و ضربان قلب به میزان چشم گیری کاهش می یابد و از میزان سوخت و ساز مغز کاسته می شود. ولی در مرحله REM حرکات سریع چشم ظاهر می شود، قلب

---

[۵] نشریه حمایت

تند تر می زند و میزان سوخت وساز مغز به حد دوره بیداری می رسد. محققان آزمایشاتی انجام داده اند که نشان می دهد کسانی که مرحله REM را درک کرده اند پیشرفت و یادگیری خوبی داشته اند. در مقابل کسانی که از مرحله REM محروم بوده اند پیشرفتی در یادگیری نداشتند.

شما هم برای نتیجه گیری بهتر از آموخته های روز خود، نیاز به خواب کامل شبانه دارید.

در صورتی که به رختخواب می روید ولی خواب خوبی ندارید به این توصیه ها عمل نمائید:

۱. برنامه منظم برای خواب: برای به رختخواب رفتن و بیدار شدن برنامه منظمی داشته باشید. ساعت زنگ دار خود را برای بیدار شدن در وقت مشخصی تنظیم کنید و هر روز صبح رأس همان ساعت از خواب بیدار شده و از رختخواب خارج شوید، حتی اگر شب قبل بسیار کم خوابیده باشید. از چرت زدن بپرهیزید. در مورد خواب بعد ازظهر تصمیم بگیرید و مثلاً روز بعد ازظهرها مدت کمی بخوابید یا اصلا نخوابید.

۲. مصرف کافئین: از مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه به خصوص چند ساعت قبل از خواب بپرهیزید. زیرا کافئین مانند یک محرک عمل می کند. حتی برای افرادی که مصرف کافئین

بر آنها تأثیر نمی گذارد. اگر دوست دارید قبل از خواب چیزی بنوشید، شیر بهترین نوشیدنی است.

۳. غذای قبل از خواب: قبل از خواب، غذای سنگین میل نکنید زیرا دستگاه گوارش شما بعد از غذا چندین ساعت فعالیت می کند. چنانچه میل دارید قبل از خواب خوراکی بخورید، حتماً غذای سبک را انتخاب نمائید.
۴. ورزش: ورزش سبک و منظم به خواب خوب کمک می کند. قبل از خواب از ورزش سنگین بپرهیزید.
۵. داروهای خواب آور: در مورد داروهای خواب آور مواظب باشید حتماً با نظر پزشک دارو را مصرف نمائید. زیرا مصرف آنها، خواب را به هم می ریزند و در طولانی مدت باعث فراموشی می شوند.
۶. آرامش: قبل از خواب از افکار استرس زا بپرهیزید و فعالیت های ملایمی برای آرامش خود انجام دهید مانند: حمام آب گرم. موقع خواب گرمای اتاق مناسب باشد.

چنانچه همه توصیه های ذکر شده را انجام دادید ولی هنوز به خواب نرفته اید از رختخواب خود بلند نشوید. سعی کنید آرام باشید. در صورتی که مضطرب و عصبی هستید بلند شوید و کاری ملایم انجام دهید تا اعصابتان آرام و اضطراب شما کم گردد.

فصل دوم

فراموشی

درست نوک زبانم است

می خواهید یکی از دوستان قدیمی خود را به کسی معرفی کنید، اما یکباره متوجه می شوید که اسمش را از یاد برده اید، حتی گاهی حس می کنید که اسمش درست بر سر زبانتان است یا نمی توانید اسم فیلمی را که چند وقت پیش دیده اید به طور کامل بر زبان آورید. این لغزش های حافظه هیچ ربطی به یادآوری مفهوم واژه ای ندارد بلکه به آوای آن مربوط است، بهترین راه کار برای این معضل این است که تا سر حد ممکن اشیاء یا اشخاص را نام ببریم.[۶]

تجربه نوک زبانی آن زمان آزار دهنده است که کلمه ای دارای تلفظی مشابه با واژه اصلی داشته باشد وارد ذهن شود و در آن جای گیرد. وقتی چنین موردی صورت گرفت باید توجه خویش را به موضوع دیگری معطوف کرد تا سبب مشوش شدن ذهن نشود و آن مسئله را در زمان مناسب دیگری حل کرد.

غالب اوقات کم توجهی ساده سبب حواس پرتی هایی از این قبیل می شود مثلا یادتان نیست که فلان چیز را کجا گذاشته اید و یا نمی دانید چرا وارد مکانی شده اید. رمز گذاری شیوه ویژه ای است برای توجه به رخدادهایی که یادآوری آن در آینده لازم است. عدم رمز گذاری مناسب ممکن است اوضاع آزار دهنده ای را به وجود آورد. امکان دارد

[۶] کتاب امان از درد فراموشی

که بی علاقگی هم به بی حواسی منتهی شود. هر گاه کسی به این مشکل مواجه شود بهترین کاری که می توان در این موقع انجام داد این است که از محلی که رفته اید خارج شوید. شاید با این عمل علت رفتن به آن مکان را به یاد آورید.

علل عدم تمرکز حواس و انگیزه، در یادگیری

عدم تمرکز حواس موضوعی است که جوانان از آن رنج می برند و دلایل مختلف و متعددی دارد. همانطور که می دانید تمرکز حواس در هر کاری از جمله مطالعه ودرس خواندن از ضروریات است. تمرکز حواس حالتی ذهنی و روانی است که د رآن حالت تمام قوه حسی و فکری انسان روی موضوع خاصی متمرکز می شود و تضمین کننده امر یادگیری وانجام صحیح کار ها است. به هر حال بطورکلی می توان گفت بیشتر افراد به دلایل زیر با عدم تمرکز فکر و حواس مواجه می شوند.

۱. کسانی که خود را به انجام دادن کار یا مطالعه مجبور می کنند در حالی که تمایل چندانی به آن ندارند. در این صورت تمام قوه ذهنی وروانیشان بطور خودکار از آن موضوع پرت می شود ودچار حواس پرتی می گردند. چنین افرادی ممکن است مدت ها با بی علاقگی به کارها ومطالعه بپردازند.

۲. فشار های روانی عوامل عمده نشست فکری است. بیشتر افراد زمانی که با مسئله ای مواجه می شوند، اگر معتقد باشند که توانایی حل مسئله را ندارند دچار اضطراب و نگرانی می شوند ودر نتیجه ترس از شکست و افکار منفی، عدم اعتماد به نفس را به دنبال دارد و از آنها توان عمل و خلاقیت سلب می شود و نا امید ی بر چهره آنها چیره می شود.
۳. گاهی برخی حوادث و اتفاقات، روان فرد را مختل می کند و امکان تمرکز حواس را از بین می برد.
۴. اگر مشکلات شخصی، اجتماعی و خانوادگی و... باعث عدم تمرکز حواستان می شود بدانید که:

أ- زندگی هیچ فردی خالی از مشکل نیست. از طرف دیگر با صرف کردن وقت خود درباره این مشکلات، هیچ دردی را دوا نخواهید کرد.

ب- به هنگام مزاحمت این افکار، به خودتان قول دهید در این مورد خواهم اندیشید.

ت- در صورت امکان به اتفاق یکی از دوستان به مباحثه بپردازید.

ث- در صورتی که ذهنتان به موضوع خاصی مشغول شده، برای آن راه حل مناسبی بیاندیشید.

۵. گاهی عدم رعایت اصول و قوانین مطالعه آنها را از بهره گرفتن روش صحیح مطالعه محروم می کند و باعث خستگی جسمی و روانی می شود در نتیجه احساس بی علاقگی و بدنبال آن عدم تمرکز حواس را بدنبال دارد.
۶. از امور وحشت زا که نفس را مضطرب و باعث پریشانی خاطر می گردد باید دوری کرد.
۷. تعدد و تکثر فعالیت ها مخصوصاً اگر در توان انسان نباشد باعث عدم تمرکز حواس می شود.

گاه علت عدم رغبت به تحصیل افکار پوچی مانند بی فایده بودن تحصیل و یا اینکه وقت برا ی مطالعه زیاد است یا من توان تحصیل ندارم را در بردارد.

دراین صورت باید به شدت با این افکار مقابله کرد و این گونه سخنان رادیگر بر زبان نیاورید بلکه با بار مثبت به نقطه مقابل آن به تقویت روحی ورقبت خود بپردازید، بنابراین راه مقابله با اندیشه منفی، ایجاد ذهنیت مثبت است.

۸. برخی مواقع علت عدم رقبت، روش مند نبودن تحصیل و مطالعه است یعنی شیوه مناسب وخوبی را به خدمت نمی گیرید، لذا خستگی زودرس و سطحی خوانی از عوارض این شیوه نامناسب است.

۹. برای یادگیری ومطالعه دروس عقلی و استدلالی در ساعات اولیه روز و قبل از خسته شدن ذهن استفاده کنید.
۱۰. توجه داشته باشید که مطالعه کردن ودرک مطلب ویادگیری یک عمل تدریجی است لذا از عجولانه برخورد کردن پرهیز کنید. حوصله وتکرار به همراه تمرکز بر مطلب از عناصر ضروری در درک و فهم است.
۱۱. در هنگام مطالعه از افکار نا امید کننده و کسل کننده و غیر منطقی پرهیز کنید.
۱۲. جرات و اعتماد به توانمندی های خود را تقویت کنید و تنها راه آن اقدام کردن جسورانه است.
۱۳. برنامه از پیش تعیین شده داشته باشید و براساس آن برنامه به یادگیری و تحصیل خود ادامه دهید.
۱۴. برای موفقیت درهر مقطعی پیامد های مثبت آن را در نظر بگیرید .
۱۵. درباره مسائلی که احتیاج به تجزیه وتحلیل دارد بیشتر مطالعه کنید .
۱۶. درباره مسائل مورد نظر در اوقات مناسب فکر کنید.
۱۷. با افراد ی که صاحب نظر وتجربه هستند مشورت کنید و آنها را سرمشق و الگو قرار دهید.

۱۸. به منظور استفاده بهینه از قوه یادگیری سه امر هدف، اراده و برنامه را در نظرگرفته و به آن عمل کنید. باخود عهد کنید که به هدف مشخص خود نائل شوید وبا برنامه ریزی مدون ودقیق فعالیت ها را انجام دهید. بدین منظور جدولی تدوین نموده و در یک ستون ایام هفته و در ستون دیگر ساعات شبانه روز را یادداشت کنید و تمام فعالیت هارا متناسب بازمان خاص خود در جدول نوشته و سعی کنید طبق جدول عمل کنید.

علل فراموشی

معمولاً یکی از نگرانی های شایع در میان افراد، به ویژه کسانی که حرفه و کارشان با حافظه ارتباط دارد، ضعف حافظه است. فراموشی علل بسیار می تواند داشته باشد. گاه آسیب های جسمانی مانند ضربه مغزی، سکته و بعضی از بیماری ها سبب ضعف حافظه می شود و گاه مشکلات روحی مثل افسردگی و اضطراب. افزون بر این ممکن است در یکی از مراحل حافظه (رمزگردانی یا سپردن به حافظه، اندوزش یا نگهداری در حافظه و بازیابی یا فراخوانی از حافظه) خطاهایی به وجود آید و باعث فراموشی گردد. بخشی از این علل عبارت است از:

۱. زوال نافعال:عدم به کارگیری مطالب حفظ شده سبب فراموشی می گردد.

۲. عدم توجه به رمز گردانی: برای این که اطلاعات را در حافظه خود رمزگردانی کنیم، نخست باید توجه را بر آن متمرکز کنیم وگرنه خیلی زود از حافظه رخت برمی بندد و دچار فراموشی می شویم.
۳. تداخل: مطالب موجود در ذهن ما به کلی از حافظه پاک نمی شود. تداخل مطالب مشابه سبب می گردد هنگام استفاده و به خاطر آوردن و بازیابی، ماده های مشابه به ذهن آید و مزاحم بازیابی شود. به این پدیده تداخل می گویند.
۴. عوامل هیجانی: عواملی مانند اضطراب و وحشت مانع بازیابی مطالب می شود.

برای مبارزه با این علل راه های زیر توصیه می شود:

الف) هنگام مطالعه و یادگیری مطالب توجه کافی به مطلب امری ضروری است چنان که اکر هنگام به خاطر سپاری توجه کافی نداشته باشیم مطالب به صورت ناقص رمزگردانی می شود ودر نتیجه هنگام بازیابی دچار مشکل خواهیم شد.

ب) معنادارکردن مطالب: یکی از بهترین راه ها برای یادگیری و حفظ مطالب باید آنها را معنادار کرد چنانکه وقتی مطلبی معنادار باشد بهتر درک می شود و هر چیزی که درک شود بهتر حفظ می شود بنابر این قبل از فهمیدن مطلبی نباید آن را حفظ کنیم.

ج) سازماندهی کردن مطالب: بسیاری از اوقات مطالب در انبار حافظه وجود دارد و از ذهن ما محو نشده است اما به دلیل عدم سازماندهی آنها در ذهن، در بازیابی آنها دچار مشکل می شویم درست مانند یک کتابداری که اگر کتابها را روی اصول کتابداری در قفسه ها نگذاشته باشد پیدا کردن آنها برای او غیر ممکن یا دشوار است. بنابر این سازماندهی مطالب هم در به خاطر سپاری و هم در مرحله بازیابی بسیار مفید و مؤثر است.

د) توجه به بافت حاکم بر شرایط یادگیری: ما معمولا در یک شرایط زمانی، مکانی و یا یک حالت هیجانی، مطالب را یاد می گیریم مجموعه این شرایط بر فرایند یادگیری را بافت می گویند. اگر هنگام بازیابی مطالب شرایط خودمان را جوری قرار دهیم که بافت حاکم بر بازیابی شبیه به بافت حاکم بر یادگیری باشد مطالب یاد گرفته شده را راحت تر به یاد می آوریم.

ه) کاهش اشتغالات ذهنی، تمرین وتکرار مطلب، تغذیه مناسب، ورزش و داشتن تفریح مناسب، یاد خدا و داشتن خواب به اندازه کافی بسیار مفید می باشند.

به طور خلاصه می توان علل فراموشی را گذشت زمان، تداخل مطالب، اضطراب و تغییر محیط دانست و در صورتی که این عوامل را، از فرایند مطالعات و آموخته های خود برداریم خیلی به ندرت دچار فراموشی می شویم.

فصل سوم

خوردنی ها، ویتامینها و افعالی که در تقویت حافظه مؤثر است.

خوردنیها

به طور کلّی هر چه باعث از بین رفتن بلغم شود، سبب زیاد شدن حافظه و یاد گرفتن می شود.

امّا آنچه که مهمّ است خوردنیهایی است که از طریق روایات برای تقویت حافظه به ما رسیده است و هم اکنون می بینیم که هر چه از معصومین سفارش یا نهی شده در امر استحباب یا کراهت در طول دراز مدت یا کوتاه مدّت اثرات خود را گذاشته اند.

اکنون به بیان خوردنیهائی می پردازیم که سبب تقویت حافظه می شوند.

۱. خوردن سرکه: روایت شده که شخصی نزد پیغمبر(صلی الله علیه و آله) بودند و دیدند آن حضرت غذا را با سرکه آغاز کردند، از علّت این کار سوال کرد، حضرت فرمودند: این کار باعث قوی شدن ذهن می شود و عقل را زیاد می کند.[۷]

همچنین روایت شده امام رضا(علیه السلام) در خراسان بودند و نزد ایشان سفره ای آوردند که در آن سفره هم نمک بود و هم سرکه، و آن حضرت با سرکه شروع به خوردن کردند و در جواب از علّت این کار فرمودند: سرکه ذهن را قوی می کند و عقل را زیاد می کند.[۸]

[۷] بحارالانوار ج ۵۹ ص ۲۸۲
[۸] وسائل الشیعه ج۲۴ص۴۰۷

۲. خوردن انار همراه با پیه اش، از امام صادق(علیه السلام) روایت شده: انار را با پیه اش بخورید که همانا باعث پیراسته شدن معده می شود و حافظه را زیاد می کند.[۹]

۳. خوردن عسل: امام صادق(علیه السلام) فرمودند: عسل شفای هر دردی است و هر کس ناشتا یک انگشت عسل را بلیسد بلغم او قطع می شود و بر طرف می شود صفراء او و به ذهنش صفا داده می شود و زیاد می شود قوّه حفظش. همچنین از پیغمبر(صلی الله علیه و آله) روایت شده: هر کس می خواهد حافظه اش زیاد شود عسل بخورد.[۱۰]

۴. خوردن گلابی: پیغمبر(صلی الله علیه و آله) فرمودند: گلابی بخورید که باعث زیادی در حافظه می شود و غم و اندوه را از دل می برد و باعث نیکو شدن بچّه می شود.[۱۱]

۵. اجتناب از خوردن گوشت گاو: ازامام رضا(علیه السلام) روایت شده که خوردن گوشت حیوانات وحشی و گوشت گاو سبب تغییر در عقل ومتحیّر شدن فهم و کند شدن ذهن و زیاد شدن فراموشی می شود.[۱۲]

---

[۹] اصول کافی ج۶ ص۳۵۴
[۱۰] مستدرک الوسائل ج۱۶ ص ۳۷۰
[۱۱] مستدرک الوسائل ج۱۶ ص ۴۰۲
[۱۲] بحارالانوار ج۵۹ ص۳۲۲

۶. امام صادق(علیه السلام) فرمودند: از دواهای تقویت حافظه این است که ۱۰درهم قرنفل و همچنین کندر را بساید ونرم کند و هر روز از آن ناشتا بخورد. ودر روایت دیگر از پیغمبر(صلی الله علیه و آله) قرنفل و اسپند و کندر سفید و شکر سفید هر کدام ۱۰ درهم، همه سائیده شوند جز اسپند که با دست پرز شود و هر روز صبح و هنگام خواب یک درهم بخورند[۱۳].

۷. از امام رضا(علیه السلام) نقل شده که هر کس می خواهد عقلش نیرومند گردد هر روز سه دانه هلیله را با نبات میل کند. همچنین نقل شده که هر کس می خواهد حافظه اش قوی شود صبح ها ناشتا نزدیک هفت مثقال زبیب(نوعی کشمش) بخورد.[۱۴]

۸. از امام باقر(علیه السلام) نقل شده: شانه زدن بلغم را می برد و شب شانه کردن رطوبت را می برد.[۱۵]

۹. امام علی(علیه السلام) روایت شده که هر کس مقداری از زعفران خالص را با مقداری از سعد و عسل را با هم مخلوط کند و هر روز دو مثقال از آن را بنوشد از شدّت حفظ ترس است که ساحر شود.[۱۶]

---

[۱۳] بحارالانوار ۵۹ ص ۲۷۲
[۱۴] مستدرک الوسائل ج۱۶
[۱۵] آسمان و جهان ترجمه السماء والعالم ج۶ص۱۶۲
[۱۶] بحار الانوار ج ۵۹ ص ۲۷۲

۱۰.در حدیثی از پیغمبر(صلی الله علیه و آله) وارد شده: یا علی سه چیز حافظه را زیاد می کند و بلغم را از بین می برد کندر، مسواک زدن و قرائت قرآن.[۱۷]

۱۱.در روایتی از امام علی(علیه السلام) نقل شده: سه چیز بلغم را از بین می برد وحافظه را زیاد می کند مسواک کردن، روزه و قرائت قرآن.

همچنین در حدیثی دیگر از آن حضرت آمده که قراءت قرآن و عسل و کندر حافظه را زیاد می کند.[۱۸]

۱۲.نماز برای تیز هوشی و قدرت حافظه: امام صادق (علیه السلام) فرمودند: حمد و آیه الکرسی، یس، الواقعه، حشر،تبارک، توحید و معوذتین را با زعفران بنویسید بعد با آب زمزم یا آب باران یا آب تمیز بشویید، بعد دو مثقال کندر و ده مثقال شکر و ده مثقال عسل در آن بریزید و آن را شب زیر آسمان بگذارید و روی ظرف سرپوش آهنی بگذارید، بعد در آخر شب دو رکعت نماز بخوانید در هر رکعت پنجاه بار حمد و قل هو الله و پس از نماز آن را بنوشید که برای حافظه بسیار مفید است و مجرب است.[۱۹]

[۱۷] بحارالانوار ج ۶۳ ص ۴۴۳
[۱۸] مستدرک الوسائل ج۱۶ص۳۶۷
[۱۹] مکارم الاخلاق ج۲ ص ۱۶۰ ترجمه میرباقری

۱۳. خوردن بیست و یک دانه کشمش سرخ در هر روز.[۲۰]

۱۴. پیغمبر(صلی الله علیه و آله) فرمودند: هر کس می خواهد حافظه اش زیاد شود هر بامداد ناشتا هفت مثقال مویز بخورد و هر که خواهد فراموشی را کم کند و حافظ باشد هر روز سه تکّه زنجبیل مربی با عسل بخورد و با خوراکش هر روز با خردل رنگ آمیزی کند.[۲۱]

۱۵. از چیزهایی که برای حافظه مفید و تجربه شده: مویز سرخ بی هسته ۲۰درهم، سعد کوفی یک مثقال،کندر نر ۲ درهم و زعفران نیم درهم همه را بکوبد و با آب رازیانه خمیر کند تا به سفتی معجون رسد و هر روز ناشتا به اندازه یک درهم بخورد.[۲۲]

اثر کندر

یکی از چیزهایی که در تقویت حافظه موثر است خوردن کندر است. و در روایات متعددی به خوردن آن سفارش شده که ما تعدادی از آنها را ذکر می کنیم.

[۲۰] آداب وسنن ص۲۰۳
[۲۱] بحارالانوار ج۵۹ ص ۳۲۴
[۲۲] آسمان و جهان ج۶ص۲۱۳

پیغمبر(صلی الله علیه و آله) فرمودند: سفارش می کنم شما را به خوردن کندر، گرما را از قلب زائل می کند همانند دستی که عرق را از پیشانی پاک می کند و پشت را قوی می کند و عقل را زیاد می کند و پاک می کند ذهن را و چشم را جلا می دهد و فراموشی را از بین می برد.[۲۳]

و باز آن حضرت فرمودند: به زنهای آبستن خود کندر بخورانید که بر خرد کودک می افزاید و هیچ بخوری به آسمان بر نیاید جز کندر، ودر هیچ خانه ای دود نشود جز اینکه بخور آن جنیان موذی را طرد می کند.[۲۴]

از امیرالمومنین(علیه السلام) نقل شده: جویدن کندر دندانها را سخت می کند و بوی بد دهان را زائل می کند و بلغم را از بین می برد.[۲۵]

از امام رضا(علیه السلام) نقل شده: به زنان آبستن خود کندر بخورانید که اگر در شکم پسر دارند هوشمند و دلیر گردد و اگر دختر باشد خوش خلق و زیبا گردد و نزد شوهرش خوش بخت و بهره مند شود. و در روایت دیگر فرمودند: کندر بسیار بخورید و آن

[۲۳] مستدرک الوسائل ج۱۶ ص۳۷۴
[۲۴] مکارم الاخلاق ص ۳۷۰ ترجمه میر باقری
[۲۵] مکارم الاخلاق ص ۳۷۰ ترجمه میر باقری

را بجوید و خوب بجوید که بلغم معده رامی کشد وآن را پاک می کند و خرد را محکم می کند و خوراک را گوارا می سازد.[۲۶]
کندر یک گیاه است که جویدن صمغ این گیاه به اندازه یک عدسی در روز موجب از بین رفتن فراموشی می شود و به تقویت حافظه کمک می کند. کندر دو نوع دارد: یک نوع آن مخلوط با اسپند است و نوع دیگر آن شفاف بوده وکمی تلخ است. کندر باید خالص تازه و نرم باشد و ظاهرش سفید بوده و شکننده نباشد. زنان باردار اگر از این گیاه استفاده کنند فرزندانی با حافظه قوی به دنیا می آورند.
اکنون از نظر علمی به خواص این ماده، در تأثیر تقویت حافظه می پردازیم.

تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی قزوین

تحقیق در زمینه: اختلال در یادگیری و حافظه یکی از مشکلات مهم جوامع بشری امروز است.[۲۷]
هدف: این تحقیق به منظور بررسی اثرات عصاره آبکی و هیدروالکلی کندر بر روی سرعت یادگیری و تقویت حافظه به روش شرطی شدن انجام شد.

[۲۶] مکارم الاخلاق ص۳۷۰ ترجمه میرباقری
[۲۷] مجله دانشگاه علوم پزشکی قزوین

یافته ها: پس از تزریق عصاره آبکی کندر به ترتیب با غلظت های ۲،۵،۱۰و۱۵ درصد عصاره هیدروالکلی آن با غلظت های ۵ و ۱۰ درصد یادگیری و حافظه به ترتیب ۲۰و۳۰ درصد افزایش یافت.
نتیجه گیری: نظر به این که مهم ترین جایگاه یادگیری و حافظه در مغز هیپوکامپ است احتمالا عصاره کندر با تأثیر در این ناحیه موجب افزایش انتقال پیام ها و تقویت حافظه می شود.
همچنین اشاره شده که این دارو مقوی حافظه و معالج سرفه است به طوری که اگر کندر با عسل خورده شود فراموشی و ضعف حافظه را مرتفع می کند.
چنانچه یک مثقال از آن را در آب حل کرده و چند روز ناشتا میل کنند کندی ذهن را بر طرف می نماید. کاتولیک ها نیز در مراسم مذهبی خود کندر را با مواد معطر دیگر مخلوط کرده جهت معطر کردن فضا می سوزاندند. همچنین در تقویت حافظه و رفع فراموشی و کم ذهنی مورد استفاده بوده است، به طوری که ۱۰ گرم کندر را می سائیدند و با قدری عسل و آب شربت تهیه و صبح ناشتا از آن میل می کردند.
در چین مردم را نصیحت می کنند که برای تقویت هوش وفکر خود ناشتا آب خیسانده کندر بخورید ولی زیاد نباید استفاده شود که سر درد می آورد.

همین طور در پزشکی سنتی نیز کندر به عنوان داروی تقویت حافظه پیشنهاد و ارائه شده است.

ویتامینها

ویتامینها و تغذیه مناسب اثر بسزایی در تقویت حافظه افراد به خصوص در کوکان دارد. اغلب در خانواده ها یا مراکز آموزشی با کودکان و یا نوجوانانی مواجه می شویم که از ضعف حافظه و به یادآوردن مطالب شکایت دارند. و ممکن است این وضعیت را به علل گوناگون نسبت داد لکن شاید کم تر به این نکته توجه داشته باشند که این ضعف و ناتوانی ناشی از عدم برخورداری از یک الگوی مصرف مناسب مواد غذایی و نیز ویتامین ها باشد. نقش با اهمیت تغذیه و ویتامین ها در تقویت حافظه و موفقیت درفعالیت ها ونیز تامین سلامت جسم وروان را باید به عنوان یک ضرورت در جامعه دانست.

ویتامین B۱ و مجموعه ویتامین های گروه B : [۲۸]

این ویتامین انتقال جریان عصبی را تامین می کند. در صورتی که شخص به مقدار مناسب وکافی ویتامین B۱ مصرف کند فعالیت فکری او بهبود می یابد، اندیشه او باز می شود وحافظه اش تقویت می گردد.

نیاز متوسط یک فرد بزرگسال به ویتامین B۱ دو میلی گرم در روز بوده. در نوجوانان، کارگران، خانم های شیرده و خصوصاً افراد مبتلا به بیماریهای کبدی که کبدشان برای جذب ویتامینهای B۱ دچار مشکل است از این مقدار هم باید فراتر رود.خوشبختانه ویتامین B۱ کم یاب نیست و آن را می توان به مقدار زیاد در مخمر آبجوی تازه، جوانه غلات، هویج، سبوس، عدس، میوه های روغن دار، نظیر گردو و فندق، زرده تخم مرغ، جگر و سبزی های تازه یافت.

ویتامین D

ویتامین D ماده دیگری است که بهتر است آن را نادیده نگیریم زیرا قسمت مهمی از عناصری که برای کارهای مغزی لازم است را تامین می کند. متاسفانه این ویتامین در مواد غذائی معمول به مقدار کمی وجود دارد. ماهی ها، کره کاکائو و روغن کاکائو، تخم مرغ، قارچ، جگر و شیر گاو و همچنین نور آفتاب مقدار قابل توجهی از این ماده را در خود

---

[۲۸] توکه، نوشته روبرت

دارند. هم چنین روغن جگر ماهی ها دارای مقدار زیادی از این ویتامین است.

ویتامین PP

فقدان این ویتامین موجب ناراحتی عجیب و خطرناك پلاگری می شود که با ناراحتی های عصبی و آسیب های پوستی تظاهر می کند. این بیماری به صورت خستگی غیر
معمول غمگین بودن از دست دادن حافظه، بی خوابی، سرگیجه و ناراحتی های خاص دیگر بروز می کند.
ویتامین PP برای کارایی مناسب سیستم اعصاب خصوصا حافظه ضروری است. این ویتامین در قهوه، مخمر آبجو، جگر، آرد گندم سبوس دار، سویا، هویج، ماهیچه، سیب زمینی، حبوبات، ماهی های چرب، شلغم و شیر گاو به مقدار فراوان وجود دارد.

ویتامین A

به نظر نمی رسد که این ویتامین نقش مهمی در عملکرد فکری حافظه داشته باشد ولی به طور غیر مستقیم منافعی برای اشخاصی که به کارهای فکری اشتغال دارند به همراه خواهد داشت. در واقع این عنصر به حفظ سلامت بینائی و تحریك اعمال قرنیه و شبکیه چشم کمک می کند. کمبود جزئی این ویتامین باعث شب کوری می گردد.

به طور کلی محصل یا کسی که کارهای فکری دارد و غالبا این کار را زیر نور مصنوعی انجام می دهد همیشه چشم های خود را خسته می کند و به همین دلیل باید با مصرف مقدار کافی ویتامین A از چشم های خود محافظت کند. این ویتامین به مقدار فراوان در سبزی های سبز، میوه ها، جگر، پنیر، تخم مرغ، شیر گاو و گوشت گوساله یافت می شود.

ویتامین C

ویتامین C برای بدن ضروری است و به وفور در پوسته مغز و مخچه یافت می شود اما به نظر نمی رسد که به طور مستقیم در مکانیسم مغز دخالت داشته باشد. در عوض عملکرد اساسی در کار عضلانی دارد. به عبارت دیگر این ویتامین دارای قدرت تقویت عمومی است و به عنوان یک پیشگیری کننده از همه حالات خستگی و کار بیش از حد در مورد عضلات یا روان شخص به کار می رود. ویتامین C در تمام مواد غذایی معمول ما خصوصا میوه های دارا ی واکنش اسیدی و سبزیجات دارای کلروفیل یا میوه های قرمز رنگ وجود دارد. به عنوان مثال یک کاهو به وزن ۱۰۰ گرم **۳۰**میلی گرم ویتامین C دارد و دو عدد پرتقال هر یک ۳۰ میلی گرم ویتامین دارند، که نیاز روزانه با مصرف آن ها بر طرف می شود.

تأثیر میوه ها و سبزی ها

افرادی که از قدرت حافظه و یادگیری خود رضایت ندارند با رعایت بعضی ازنکات می توانند مغز خود را تقویت کرده و حافظه خود را افزایش دهند. یکی از مهم ترین و اساسی ترین این راه ها داشتن تغذیه ای صحیح است.

تحقیقات نشان داده که میوه ها و سبزیجات علاوه بر تندرستی جسم بر سلامتی روح افراد نقش بسزایی دارد بلکه رشد هوشی و فکری را نیز افزایش می دهد. میوه ها و سبزیجاتی که باذکر خواصشان در زیر به شما معرفی می کنیم در تقویت مغز و ذهن و حافظه مؤثر هستند.

۱. **سیب:** سیب را به عنوان میوه ای معجزه گر می دانند. این میوه خاصیت خنثی کردن و از بین بردن سموم و قدرت غذایی را یکجا دارد. در سیب مواد قلیایی وجود دارد که باعث از بین رفتن اسید اوریک می شود. از آنجا که در سیب فسفر وجود دارد موجب تقویت مغز و اعصاب می شود. این میوه شفا بخش دارای ویتامین های C،B،A و املاحی مانند: کلسیم، فسفر، منیزیم، آهن، پتاسم و سدیم است که در رشد کودکان وحفظ قوای بدنی بزرگسالان مفید است.

افرادی که احساس خستگی مفرط فشارهای ذهنی و کمبود مواد معدنی دارند حتما روزانه از سیب استفاده کنند. این میوه موجب تقویت سیستم اعصاب و عضلات بوده و بوی بد دهان را از بین می برد و به تقویت قلب کمک می کند. بو کردن و خوردن سیب موجب نشاط و شادی می شود. سیب قرمز مفید تر از سیب زرد است به شرطی که تازه باشد.

۲. **انگور**: انگور دارای پتاسم است و پتاسم فرح بخش است. فسفات موجود در انگور موجب تقویت اعصاب، مغز، هوش و حافظه است. منگزدر انگور موجب رشد می شود رنگ چهره راباز کرده و موجب تقویت عضلان است. این میوه موجب فعال شدن ذهن است .

۳. **خرما**: مقدار فسفر و کلسیم موجود در خرما با مقدار این دو ماده در بدن ما برابری می کند. این میوه موجب سرزندگی سلول های عصبی شده و تقویت کننده مغز و کارهای فکری است.

۴. **انجیر**: انجیر کلسیم وفسفر فراوانی دارد که باعث رشد استخوان ها و رشد بیشتر و بهتر در کودکان می شود. ویتامین های موجود در انجیر باعث تقویت چشم ها شده و عناصر معدنی موجود در آن موجب تعادل کارهای حیاتی بین اندام ها و بدن

می شود و منبعی برای تولید انرژی است. انجیر خشک قدرت غذایی بسیار دارد و تقویت کننده مغز و اعصاب است.

۵. **زردآلو**: زردآلو را می توان بهترین تقویت کننده مغز و اعصاب نامید. کسانی که اهل مطالعه و تفکر هستند حتماً از این میوه استفاده کنند. ویتامین A موجود در این میوه بیشتر از میوه های دیگر است و همین موجب تقویت قدرت بینایی می شود. این میوه طول عمر سلول ها زیاد کرده و قدرت انجام فعالیت را زیاد می کند. وجود داشتن گروه ویتامین های B در این میوه برای درمان بیماری های عصبی روحی روانی، بی خوابی، خمودگی و سستی خستگی شدید گیجی و فراموشی مفید است.

۶. **انار**: این میوه ذهن را تقویت می کند و پاک کننده معده و روده است. سموم موجود در بدن را از بین برده و سلول های کبد را نیرو می بخشد. انار موجب دفع اوره کلسترول و سموم دیگر از بدن می شود. آب انار در حفظ تعادل مایعات بدن به خصوص خون نقش مهمی دارد. املاح موجود در آب انار سریعاً جذب بدن می شود.

۷. **فندق**: فندق را بهترین تقویت کننده مغز می دانند و برای نیروهای فکری و حافظه غذای بسیار خوبی است.

۸. **پرتقال:** این میوه دارای مقدار زیادی کلسیم و فسفر است و موجب اشتهای کودکان شده و به سوخت و ساز بدنشان کمک می کند. املاح موجود در آن از رقیق شدن خون جلوگیری می کند. این میوه برای آرامش اعصاب و تقویت ذهن مفید است. ضد افسردگی است و از خستگی فکری و جسمی جلو گیری کرده و موجب تقویت ذهن است.

۹. **شاه توت:** این میوه خستگی فکری را برطرف می کند و برای بچه ها ، دانشجویان و دانش آموزان در دوران امتحان مفید است. اگر دچار کمبود املاح معدنی و ویتامین های A,C هستید حتماً از این میوه استفاده کنید.

۱۰. **موز:** موز میوه ای مغذی است و سرشار از پتاسیم است و دارای ویتامین های A.B,C است. خون ساز است و لاغری غیر طبیعی بدن را از بین می برد. این میوه برای افرادی که کار فکری و بدنی می کنند بسیار مفید است.

۱۱. **کنجد:** کنجد بیشتر مواد مورد نیاز بدن را درخود دارد. خواص گوشت را در خود دارد و برای تمام سنین مفید است. موجب طول عمر و سلامتی می شود. خستگی فکری و جسمی را کم می کند و به تقویت حافظه کمک می کند.

۱۲. **پیاز:** فسفر موجود در پیاز انجام کارهای فکری را آسان می کند

و فعالیت مغز را آسان می کند. در درمان افسردگی مفید است و حاوی ویتامین های A.B,C و آهن، فسفر، پتاسیم، سدیم، گوگرد، ید، سیلیس و قند است. موجب آرامش سلسه اعصاب می شود و گوگرد موجود در پیاز سلسه اعصاب را منظم کرده وآن را قدرتمند می کند و موجب تقویت حافظه است.

۱۳. **شاهی**: کلروفیل موجود در این سبزی سوخت وساز بدن را افزایش می دهد و موجب تصفیه خون می شود. برای کاهش وزن مفید است و چربی ها را به انرژی تبدیل می کند. موجب تقویت ذهن و افزایش شیر مادران است.

۱۴. **جعفری**: بهترین ماده غذایی برای افراد مبتلا به کم خونی و بچه های دیر رشد و به کسانی که کارهای فکری می کنند کمک می کند.

۱۵. **جوانه گندم**: اشخاص کم خون ضعیف و کسانی که دوران نقاهت را می گذرانند و بیماران عصبی به جوانه گندم نیاز دارند. این ماده دارای منیزیم و سرشار از فسفر است. اسید آمینه های ضروری و وجود مس، روی، منگز و آهن در آن موجب تقویت عمومی بدن ومغز و اعصاب است. کارشناسان تغذیه ارزش جوانه گندم را به اندازه طلا می دانند. جوانه گندم در درمان خستگی کمبود مواد معدنی کمبود کلسیم، لاغری و

ضعف، بی حالی، کسالت، کم بودن انرژی ریزش مو، فشار خون پایین و... موثر است.

۱۶. **تخم مرغ**: در زرده تخم مرغ ماده ای است به نام لوکین که موجب تقویت حافظه است ودر رشد اطفال موثر است. در سفیده تخم مرغ ماده ای به نام لیستین است که وجود آن برای اعصاب ضروری است و مغز وغدد بدنی به آن نیاز زیادی دارند و باعث تقویت حافظه می شود. ۲۸درصد مغز از لیستین ساخته شده است. این ماده برای کسانی که کار فکری می کنند توصیه شده است.

۱۷. **عسل**: عسل دارای همه ویتامین ها، املاح معدنی و آنزیم ها و... است. این ماده برای سالخوردگان حیات بخش است و افراد مبتلا به کم خوابی و بی خوابی از آن غافل نشوند. در رفع خستگی و فشردگی ماهیچه ها سودمند است. عسل جداره عروق را نرم نگه می دارد و موجب می شود مواد غذایی راحت تر به مغز برسد با خوردن عسل حافظه ای قوی خواهید داشت.

افعال و کارها

۱. امام کاظم (علیه السلام) فرمودند: نه چیز فراموشی می آورد: خوردن سیب ترش، گشنیز، پنیر، دم زده موش، ادرار در حالت

ایستاده در آب، خواندن نوشته در گورها وقبرستانها، راه رفتن میان دو زن، دور انداختن شپش زنده و حجامت در پس سر.[۲۹]

۲. گفتن ذکر یا حی یا قیوم: روایت شده هر کس که بعید الذهن و قوه حافظه اش کم است هر روز بعد از نماز صبح و قبل از این که حرفی بزند بگوید:« یا حی یا قیوم» از حافظه اش چیزی از یاد نمی رود پس حافظه اش زیاد می شود و فراموشی اش کم شود.[۳۰]

۳. پرهیز ازدروغ گفتن: امام صادق(علیه السلام) فرمودند: از جمله چیزهایی که خدا بر دروغگو گماشته است فراموشی است. و از این جهت مشهور شده که: دروغگو حافظه ندارد.[۳۱]

۴. شانه کردن: از امام صادق(علیه السلام) روایت شده: شانه کردن سبب رزق می شود و مو را نیکو می کند و حاجت را روا می کند و آب صلب را زیاد می کند و بلغم را از بین می برد [۳۲] و رسول الله (صلی الله علیه و آله) شانه می کردند زیر ریش هایشان را چهل مرتبه و از بالای ریش هایشان هفت مرتبه و می فرمودند: ذهن را زیاد می کند و بلغم را قطع می کند.[۳۳]

[۲۹] آداب و سنن ص ۲۰۴
[۳۰] مصباح کفعمی فصل۱۴ص۱۹۹
[۳۱] عقبات الانوار ج۱۳ص۵۰۶
[۳۲] وسائل الشیعه ج۲ ص ۱۲۱
[۳۳] وسائل الشیعه ج۲ ص ۱۲۱

۵. قرائت قرآن[۳۴]

۶. حفظ کردن مقداری از قرآن

۷. خواندن آیه الکرسی[۳۵]

۸. صلوات فرستادن بر پیغمبر(صلی الله علیه و آله)[۳۶]

۹. ادمان: یعنی ادامه تفکر درباره خدا و قدرت خداوندی که بهترین عبادت شمرده شده است.[۳۷]

۱۰.روزه گرفتن حفظ حالت گرسنگی و جلوگیری از پرخوری روح را برای یادگیری مفاهیم و معانی مستعد می کند. لذا توصیه می شود دوشنبه و پنجشنبه هر هفته یا اول و نیمه و آخر هر ماه را روزه بگیرید.

۱۱.دوری از گناهان

۱۲.خواندن نماز شب

۱۳.پرهیز از نگاه کردن به کسی که به دار آویخته شده است.

۱۴.پرهیز از تنها خوابیدن در اتاق

۱۵.مداومت بر مسواک زدن[۳۸]

۱۶.پرهیز از پر خوری و پر خوابی[۳۹]

---

[۳۴] بحار الانوار ج۶۳ص۴۴۳
[۳۵] آداب و سنن ص۲۰۳
[۳۶] آداب و سنن ص۲۰۳
[۳۷] حکم الزاهره ترجمه انصاری ص۴۶
[۳۸] بحارالانوار ج۶۳ص۴۴۳
[۳۹] توصیه های علماء

۱۷. استراحت و خواب کافی
۱۸. تفریح کردن
۱۹. پرهیز از خواندن تابلوها و اعلامیه ها و نوشته هایی که در کوچه و خیابان به چشم می خورد و همچنین خواندن نوشته های روی قبرها.
۲۰. تنظیم کردن برنامه برای برنامه های روزانه
۲۱. تقویت تمرکز و حواس
۲۲. کاهش اضطراب و کسب آرامش خصوصا هنگام مطالعه
۲۳. تمرین و تکرار مطلب
۲۴. تمرینات تنفسی
۲۵. ورزش کردن
۲۶. استفاده بیشتر از مواد حاوی گلوکز هستند، مانند خرما، عسل و شیرینی جات در هنگام مطالعه و موادی که دارای کلسیم و فسفر و ویتامین هایD مانند: لبنیات،روغن ماهی وC مانند: پرتقال، گوجه فرنگی و B مانند: سبوس گندم سبزیجات تازه و A مانند: هویج و جگر.
۲۷. پرهیز از زیاد خوردن مواد کافئین دار مانند: چای و قهوه
۲۸. پرهیز از پنیر خوردن ناشتا
۲۹. کاهش اشتغالات ذهنی
۳۰. پرهیز از کشیدن سیگار
۱. دوری از خیال پردازیهای بی فایده.

یک داستان درباره حافظه

حدود پنجاه سال پیش در مسجد مشیرالملک شیراز مدرس دانایی زندگی می کرد. معلومات و حافظه او مشهور و همه او را مردی دانا می دانستند. این شخص در این مسجد قوانین و مطول درس می داد، یک روز صبح زمانی که از خواب بیدار شد، دید که حافظه اش را از دست داده و حتی زمانی که می خواست نماز صبح بخواند فهمید که بلد نیست حمد و سوره اش را بخواند. هفتاد سال نماز خوانده بود ولی حالا دیگر نمی توانست. قرآن را باز کرد و باز هم نتوانست بخواند. بالاخره فهمید و اطمینان پیدا کرد که حافظه اش را از دست داده. به همین حال بود تا از دنیا رفت. حدیث شریفی می فرماید: دانش به زیادتی درس دادن و درس خواندن نیست بلکه دانش نوری است که خداوند در دل هر که بخواهد می اندازد.[۴۰]

آنچه در این کتاب ذکر کردیم جامعی از عوامل موثر بر روی قوه حافظه بود. البته باید مذکور شویم که آنچه از تعلیمات دین برای تقویت حافظه گفتیم و همچنین عوامل دیگر عمل تامه نیستند و این نعمتی است که خدا به هر کس که بخواهد عطا می کند.

والسّلام

---

[۴۰] داستانهای علماء